



Їжа-антибіотик

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Більше 2500 років тому один із найбільших лікарів давнини промовив дуже важливі та мудрі слова: «Нехай їжа твоя стане ліками твоїми, а ліки твої – їжею твоєю». Особливість цієї фрази у її глибокому смисловому наповненні, а й у різноманітності трактувань. Усі їх можна знайти на форумах, у підписах та обговореннях. Одні твердять, що він мав на увазі необхідність вживання тільки найкорисніших продуктів. Інші – поміркованість у їжі, без якої неможливо говорити про здоров'я. А треті впевнені, що він наполягав на важливості введення до свого раціону особливих продуктів, які мають протимікробний ефект. Деякі *натуральні антибіотики*, багато з яких хоч і є частими гостями нашої кухні, але не завжди беруть активну участь у приготуванні основних страв. Просто тому, що про їхню чудодійну силу ще не знають...

їжа антибіотик, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Антибіотики: історія та сучасність

Багато хто пам'ятає, що історія антибіотиків бере свої витоки в 1920-х рр., коли вперше було відкрито пеніцилін Олександром Флемінгом. А що робили люди до цього моменту, запитаєте Ви? Адже інфекції існували ще за часів давнини. Більше того, багато хто з них ставав причиною смертей десятків тисяч людей.

Вони також лікувалися. Але використовували у своїй інші антибактеріальні засоби. Науці відомо, що стародавні єгиптяни покладалися на запліснявілий хліб та інші продукти з пліснявою. А на рани з метою дезінфекції вони накладали мед. Стародавні римляни, своєю чергою, широко використовували часник на лікування інфекційних захворювань. Ця традиція успішно переймалася й іншими народами до моменту відкриття пеніциліну.

Саме з появою останнього про натуральні антибіотики чомусь забули. А згадувати почали буквально кілька десятків років тому. Лише коли громадськість почала бурхливо обговорювати згубний вплив таких медикаментів на організм людини. І шукати способи їхньої заміни. Як виявилось, далеко ходити за ними не доводиться.

Переваги натуральних антибіотиків перед синтетичними

По-перше , натуральні антибіотики нешкідливі, зокрема для мікрофлори кишечника. На відміну від синтетичних, які покликані знищувати всі бактерії в організмі людини, незалежно від того приносять вони йому користь або шкоду.

По-друге , вони ефективні. Тим часом, раціональніше їх застосовувати в цілях профілактики, на початкових стадіях захворювання або в процесі лікування як допоміжний засіб. Оскільки, за словами медиків, вони просто не зможуть самостійно впоратися із деякими занедбаними формами інфекційних захворювань.

По-третє , введення в свій раціон дуже корисно. Адже, крім іншого, вони підвищують імунітет і, як наслідок, допомагають організму не тільки боротися з однією недугою, а й протистояти появі інших.

По-четверте , вони виключають ризик розвитку грибкових інфекцій, на відміну синтетичних, які схильні їх провокувати.

По-п'яте , натуральні антибіотики значно дешевші і доступніші за синтетичні.

По-шосте , стійкість бактерій до натуральних антибіотиків ніколи не знижується, на відміну від синтетичних. Пояснюється це тим, що натуральні антибіотики, потрапляючи в наш організм у різних кількостях і пропорціях, дозволяють йому щоразу синтезувати нові й нові хімічні сполуки (загалом їх налічується близько 200). Вони дозволяють ефективно боротися з мікробами і бактеріями.

І, зрештою, натуральні антибіотики не мають протипоказань. Тим часом, перед їх використанням необхідно все ж таки порадитися з лікарем.

Топ-17 продуктів-антибіотиків

Часник. [1] Про його протимікробні властивості ходять легенди. А все тому, що свого часу їх було вивчено особливо ретельно. В результаті вдалося довести ефективність часнику в боротьбі з:

- кандидою (грибкові організми, що викликають кандидоз, або молочницю);
- мікробами Хелікобактер пілорі, здатними викликати виразку та рак шлунка;
- кампілобактер (збудник захворювань шлунково-кишкового тракту);
- кишковою паличкою, що викликає харчові отруєння;
- дизентерійною амебою, що провокує амебний коліт ;
- кишковими лямбліями, чи збудниками лямбліозу.

Унікальність часнику в тому, що він може успішно боротися не лише з бактеріями, а й з грибами та іншими найпростішими мікроорганізмами, що спричиняють низку важких захворювань. Пояснюється це вмістом у ньому особливої речовини – аліну. У момент подрібнення часнику останній перетворюється на аліцин під впливом спеціального ферменту. А аліцин, у свою чергу, бере участь у формуванні речовин, здатних придушувати ферменти, які необхідні для життєдіяльності мікробів. У цьому полягає відмінність у механізмі впливу натуральних і синтетичних антибіотиків. Адже останні покликані знищувати саме бактерії та мікроби, які при цьому можуть просто виявитися стійкими до них. Простіше кажучи, мікроорганізми, на яких діє часник, можна порівняти з людиною, яку раптово позбавили повітря. При цьому бактерії не в змозі виробити стійкість до часнику. Вживати часник

найкраще у сирому вигляді, додаючи до складу салатів та страв, заправлених оливковою або іншою олією.

Журавлина. У її складі є флавоноїди та гіпопурова кислота. Вони дозволяють не лише запобігти розвитку захворювань сечовидільної системи, але й успішно борються з кишковою паличкою, що провокує розвиток гострих кишкових захворювань (колі-інфекцій).

Васабі, або японський зелений хрін. Він пригнічує ріст кишкової палички, стафілокока, *Streptococcus mutans* (є причиною розвитку карієсу), *V. Parahaemolyticus* (збудник гострих діарій), *Bacillus cereus* (бактерія, що викликає харчові отруєння).

Кінза. [2] Це один з найефективніших засобів боротьби з сальмонельозом. У ній міститься особлива речовина – додеценал, яка має потужну протимікробну властивість. Вживати кінзу можна у складі салатів, а й у складі м'ясних страв. Оскільки саме м'ясо найчастіше є джерелом зараження сальмонельозом.

Мед. [3] У давнину римляни широко використовували мед на полі бою на лікування ран. А все завдяки тому, що в ньому міститься особлива речовина, яка сприяє виробленню перексиду водню або перекису. Це дозволяє організму ефективно боротися з інфекцією і запобігати росту патогенних мікроорганізмів. Також мед має седативну властивість, сприяє виведенню токсинів з організму та поліпшенню роботи печінки. До речі, вживаючи мед із корицею можна не лише очистити свій організм, а й підвищити імунітет. Декілька років тому корисні властивості меду досліджувала професор Ліз Харрі. Використовуючи у своїй роботі три види меду – мед з пилку конюшини, мед мануки та мед канука, вчені спробували експериментальним шляхом встановити найкорисніший з них. В результаті було доведено, що мед мануки є найефективнішим для зупинки зростання всіх видів бактерій. Останні при цьому завжди залишаються чутливими до нього». Мед мануки виробляється бджолами в Новій Зеландії в тих місцях, де росте однойменний чагарник, і реалізується по всьому світу.

Капуста. У ній містяться сполуки сірки, які здатні пригнічувати ріст ракових клітин. До того ж, капуста є чудовим джерелом вітаміну С [4]. Він активізує захисні сили організму та ефективно бореться з багатьма захворюваннями.

Цибуля. [5] Як і часник, він містить безліч корисних речовин, серед яких є сірка та флавоноїди. Вони наділяють цей продукт поруч корисних властивостей, у тому числі протимікробними. Найчастіше цибулю використовують для лікування кашлю та застуди. Тим часом його можна застосовувати і як дезінфікуючий засіб при укусах комах або тварин.

Імбир. [6] Він широко використовується в медицині протягом останніх двох тисячоліть. У його складі є шоаголи, зінгерон та джінджероли, які й забезпечують йому протизапальні та антибактеріальні властивості. Найчастіше імбир використовується для лікування застуди, кашлю чи грипу. Поряд з цим він перешкоджає виникненню ракових захворювань і є відмінним болезаспокійливим.

Куркума. [7] Вона є дуже ефективним антибіотиком та антисептиком. Найчастіше її застосовують для лікування шкірних захворювань - псоріазу, екземи або корости. Крім того, з її допомогою обробляють садна, рани та порізи.

Цитрусові. Вони багаті на вітамін С, унікальність якого полягає в його приголомшливій здатності боротися з бактеріями, стійкими до синтетичних антибіотиків. Більш того, він сприяє підвищенню імунітету, виробленню білих кров'яних тілець та природному очищенню шкіри. Цитрусові використовують не тільки для лікування застуди та грипу, але і для лікування дифтерії, правця, поліомієліту, а також укусів змій.

Зелений чай. Згідно з дослідженнями вчених із Північно-Західного університету, «поліфенольні сполуки, які з'являються в зеленому чаї при додаванні щіпки солі, сприяють виробленню нетоксичних антибіотиків». Потужний антиоксидантний ефект, який має такий напій, робить його відмінним засобом для підвищення імунітету. У поєднанні з синтетичними антибіотиками зелений чай успішно бореться з кишковою паличкою та стрептококами. Тим більше що, згідно з дослідженнями, він дозволяє при цьому мінімізувати шкоду, яку вони завдають.

Олія орегана. Воно має виражені протимікробні властивості і сприяє підвищенню імунітету. Протягом останніх трьох тисячоліть з його допомогою лікували укуси комах, алергії, вугрі, гайморит, захворювання ясен, хвороби шлунково-кишкового тракту, ангіну, бронхіт та нежить.

Хрін. У ньому міститься особлива речовина, аліл, яка і наділяє її протимікробними властивостями.

"Живі" йогурти. [8] У них є пробіотики, ацидофільні палички та біфідобактерії, які сприяють збільшенню корисних бактерій у шлунково-кишковому тракті, тим самим підвищуючи імунітет. Згідно з даними, опублікованими в книзі *Healing Foods* (Цілючі продукти), саме біфідобактерії, знайдені в материнському молоці, захищають новонародженого від хвороботворних мікроорганізмів.

Гранат. [9] Він має антиоксидантні та протимікробні властивості, а також містить величезну кількість вітаміну С. Таким чином, гранат сприяє підвищенню імунітету і успішно бореться з багатьма інфекціями, в тому числі і інфекціями сечовивідних шляхів.

Морква. [10] Має протимікробні властивості. Найчастіше її використовують при харчових отруєннях.

Ананас. [11] Ще один відмінний протимікробний засіб. Споконвіку сік ананасу використовували як рідину для полоскання рота при лікуванні захворювань горла та ротової порожнини. Його ефективність пояснюється вмістом бромелайну, речовини, яка успішно бореться з багатьма інфекціями.

Як ще можна боротися зі шкідливими мікроорганізмами та бактеріями?

- Дотримуватись правил особистої гігієни.
- Вести активний спосіб життя та займатися спортом. Це дозволить набути хорошого імунітету.
- Не вживати в їжу продукти харчування, що зіпсувалися.
- По можливості користуватися срібним посудом. Ще в давні часи вважалося, що вона має протимікробні властивості.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
2. Єлісєєва, Т. (2021). Кинза – доведена користь для організму та рекомендована норма споживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 53-58. DOI: 10.59316/.vi17.123
3. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14

4. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
5. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium cépa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
6. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
7. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Куркума (лат. *Cúrcuma*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 12-24. DOI: 10.59316/.vi16.101
8. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
9. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Гранат (лат. *Punica*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
10. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
11. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Antibiotic food

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 08.06.2020

Abstract: More than 2500 years ago, one of the greatest healers of antiquity uttered very important and wise words: "Let your food be your medicine and your medicine be your food". The peculiarity of this phrase is not only in its deep semantic content, but also in the variety of interpretations. All of them can be found on forums, in signatures and discussions. Some say that he meant the need to eat only the healthiest foods. Others - moderation in food, without which it is impossible to talk about health. And others are sure that he insisted on the importance of introducing into his diet special products with antimicrobial effect. Some natural antibiotics, many of which, although they are frequent guests of our kitchen, but do not always take an active part in the preparation of main dishes. Simply because their miraculous power is not yet known.