



Имбирь (лат. *Zingiber*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Тарантул Алёна, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tarantul.a@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства имбиря и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование имбиря в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты имбиря на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Ключевые слова: имбирь, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Таблица 1. Химический состав имбиря (по данным [Еда+](#)).

В 100 г свежего корня имбиря содержится [3]:					
Основные вещества:	г	Минералы:	мг	Витамины:	мг
Вода	78,89	Калий	415	Витамин С	5
Углеводы	17,77	Магний	43	Витамин РР	0,750
Пищевые волокна	2	Фосфор	34	Витамин В6	0,160
Белки	1,82	Кальций	16	Витамин В2	0,034
Сахар	1,7	Натрий	13	Витамин В1	0,025
Жиры	0,75	Железо	0,6		
Калорийность	80кКал	Цинк	0,34		

Свежий имбирь содержит большое количество полезных минеральных веществ, витаминов, эфирных масел, незаменимых аминокислот. Практически все они сохраняются и в имбирном

порошке. А вот маринованный корнеплод не может похвастаться такой же полезностью. Более того в его составе резко повышается уровень натрия, чей переизбыток в организме может привести к повышению давления и отёкам. Помимо этого, в маринад для имбиря часто добавляют искусственные подсластители.

Лечебные свойства

Из всех минеральных веществ в имбире больше всего калия, который будет полезен женщинам, принимающим диуретики для снятия напряжения в предменструальный период. В это время вместе с жидкостью организм теряет много калия, а имбирь помогает восстановить его уровень. Также в тандеме с фосфором калий способствует снабжению мозга кислородом, а вместе с кальцием – контролирует нервомышечную активность. В сочетании с йодом и щелочными основаниями, которыми богат имбирь, калий оказывает положительное воздействие на организм при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.

Помимо калия, имбирь богат магнием. Недостаток этого элемента наблюдается у большинства людей. В группе особого риска находятся пациенты с отравлениями, сопровождающиеся рвотой и диареей, беременные и люди пожилого возраста. Это вещество незаменимо для функционирования нервной системы, а также при синтезе белков и выводе токсичных элементов из организма. Более того магний благотворно влияет на состояние человека после сердечного приступа и ослабляет симптомы предменструального синдрома у женщин.

Высокое содержание кальция в имбире делает его особенно полезным для взрослых женщин (после менопаузы) и людей пожилого возраста. Этот элемент способствует поддержанию нормального артериального давления, обеспечивает свёртываемость крови, регулирует работу различных ферментов. Его достаточное наличие в организме помогает предотвратить аритмию и мышечные судороги.

Благодаря наличию в своём составе клетчатки и пектиновых веществ, имбирь помогает работе пищеварительной системы. Корнеплод стимулирует секрецию пищеварительных желез желудка, благотворно влияет на микрофлору и перистальтику кишечника. При употреблении имбиря отмечается снижение газообразования и нейтрализация токсинов. В целом, он активизирует работу пищеварительной системы и ускоряет метаболизм.

Также этот пряный корень борется с такими распространёнными проблемами как накопление холестерина и повышенный уровень сахара в крови ^[9]. Он укрепляет сосуды и препятствует тромбообразованию. Кстати, воздействие на сосуды и улучшение циркуляции крови положительно сказываются на борьбе с половой дисфункцией у мужчин.

В корне имбиря содержится достаточно много витамина С и витаминов группы В (В1, В2, В6, В9), которые оказывают поддержку иммунной системе организма, поэтому имбирь рекомендуют есть на начальных стадиях простудных заболеваний. Кроме того, в имбире содержится алкалоид гингерол, который вместе с эфирными маслами придаёт корнеплоду его специфический запах и вкус. Этому соединению приписывают массу полезных свойств, главные из которых ^[9]:

- подавление тошноты любой природы (вызванной укачиванием, отравлением, токсикозом и т.д.);
- антибактериальное воздействие;
- расслабление спазмированной мышечной ткани;
- антиоксидантная активность (способствует процессам обновления в организме);

- усиление термогенеза – выработки тепла в организме (оказывает согревающий воздействие).

В медицине

В медицине имбирь используют для приготовления настоев и порошка. Их рекомендуют применять при морской болезни и укачивании, для улучшения пищеварения, а также холестерина и жирового обмена. Как часть комплексного лечения препараты на основе имбиря выписывают при заболеваниях суставов (артроз, артрит) и атеросклерозе.

Кроме того, на фармацевтическом рынке можно найти эфирное масло имбиря. Его активно применяют в качестве ароматерапии при лечении различных психоэмоциональных расстройств. Также масло эффективно при лечении ОРВИ. На его основе делают ингаляции, с ним принимают горячие ванны и его используют для растирания.

Сейчас также ведётся работа по созданию нового лекарственного препарата на основе гингерола. Его действие будет направлено на борьбу с бронхиальной астмой. Проводя исследования на фрагментах дыхательных путей, учёные Колумбийского университета в США выяснили, что гингерол-6 способствует устранению спазмов, расслаблению мышечной ткани и, как следствие, расширению бронхов ^[5].

Стоит отметить, что простое поедание имбиря людям с астмой не поможет, потому что речь идёт, во-первых, о влиянии вещества гингерол-6 в чистом виде, а, во-вторых, в опытах воздействие оказывалось непосредственно на гладкую мускулатуру органов дыхания.

Важно отметить, что употребление имбиря несовместимо с применением некоторых лекарств. Например, препараты, нацеленные на разжижение крови в сочетании с регулярным употреблением имбиря, который также способствует уменьшению вязкости крови, способны вызвать кровотечение. Не рекомендуют употреблять имбирь и во время приёма препаратов, понижающих сахар.

В народной медицине

В народной медицине корень имбиря имеет широкий спектр применения: из него готовят настои, порошок, отвары, чай, его используют для компрессов. Людям, которые плохо переносят длительные путешествия, советуют брать с собой в дорогу имбирный пряник или кусочек корнеплода – это помогает избавиться от тошноты. Также за полчаса до предполагаемой поездки можно выпить полстакана воды с одной чайной ложкой имбирного порошка.

Считается, что этот порошок благотворно влияет на состояние печени и иногда даже рекомендуется к использованию в качестве дополнительного лечебного средства при медикаментозной терапии вирусного гепатита и ожирения печени. Имбирь вносит свой вклад в восстановление клеток и тканей и способствует налаживанию нормального функционирования органа.

Кроме того, для повышения устойчивости организма к различным вирусам и инфекциям (особенно в осенне-зимний период) готовят витаминную смесь, состоящую из 400 г корня имбиря, 250 г мёда, 3-4 лимонов и орехов. Все ингредиенты необходимо смолоть блендером или пропустить через мясорубку, затем переложить в стеклянную посуду и хранить в холодильнике. Принимать смесь нужно по одной столовой ложке в день.

- Отвар

При частых срывах работы пищеварительной системы, метеоризме, несварении, отсутствии аппетита, народные целители советуют принимать имбирный отвар. Приготовить его можно залив стаканом кипятка одну чайную ложку порошка имбиря. Затем полученную смесь настоять 30 минут на паровой бане и после остужения процедить. Принимать отвар необходимо по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Также в отвар можно добавлять цветы тысячелетника и ромашки.

- Чай

При простудных заболеваниях, сопровождаемых повышенной температурой, народные врачеватели рекомендуют смешать две столовые ложки малинового варенья, одну столовую ложку имбирного мёда и полчашки крепкого чая. Особенно полезно пить этот напиток на ночь.

Если же вас беспокоит боль в горле, то 25-50 г имбиря нужно залить горячей водой, добавив мёд и лимон, и пить вместо чая. При сильном кашле следует взять сок 1 спелого лимона, 2 столовые ложки очищенного глицерина и 1 столовую ложку имбирного мёда. Смесь необходимо хранить в прохладном месте и принимать по одной чайной ложке перед сном или, по необходимости, 3-4 раза в течение дня.

- Настои

С помощью настоев трав с имбирным мёдом рекомендуют устранять раздражительность, нарушения сна, головные боли и боли в области сердца, возникающие у женщин во время менопаузы или предменструального синдрома. Для приготовления настоя необходимо взять по 15 г цветков ромашки и травы пустырника, по 10 г травы шалфея, зверобоя, тысячелетника, плодов шиповника, цветков боярышника и календулы. Две столовые ложки такого сбора следует залить 0,5 л горячей имбирной воды и дать смеси настояться в течение часа. Затем процедить, добавить имбирный мёд и пить тёплым по полстакана.

Имбирь может быть полезен и в случае мужских проблем с потенцией. Считается, что настойка из 50 г имбирного порошка, 10 г порошка гвоздики и ванили, 5 г порошка корицы и 1 кг сахарной пудры способствует восстановлению нормальной эрекции. Всю эту смесь необходимо залить 2 л белого сухого вина, перемешать и дать настояться в прохладном тёмном месте в течение суток, а затем процедить через марлю. Принимать такое средство следует за 20-30 минут до полового акта.

Имбирная настойка, как утверждают народные целители, помогает бороться и с ещё одной мужской болезнью – простатитом. Для её приготовления необходимо взять 100 г корнеплода и 1 л водки. Настаивать две недели в тёмном месте, процедить, а затем принимать по 15 капель трижды в день за 20 минут до еды.

- Наружное применение

Имбирные компрессы применяют при простудных заболеваниях, ушибах, растяжениях и радикулите. Их действие направлено на уменьшение болевых ощущений. Для приготовления компресса следует взять 2 чайных ложки молотого имбиря, 1 чайную ложку куркумы и половину чайной ложки перца чили, залив всё это тёплой водой. Затем нужно оставить смесь настаиваться в тёмном месте около двух недель. Перед применением жидкость подогреть, потом нанести её на хлопковую ткань и приложить к больному месту, закрепив пищевой плёнкой.

При артрозе и артрите помогают растирания суставов имбирным маслом. Несколько ложек свежего тёртого имбиря рекомендуют залить растительным маслом (лучше всего кунжутным) и дать настояться в тёмном месте в течение 21 дня. Затем натирать этим маслом поражённые места.

В восточной медицине

В традиционной тибетской медицине имбирь классифицируется, как продукт, порождающий тепло и излечивающий от болезней слизи (проблемы с пищеварительной системой, печенью и почками) и ветра (различные инфекционные заболевания).

В традиционной системе индийской народной медицины имбирь почитается лучшей пряностью и универсальным лекарством от множества недугов. Он помогает избавиться от тошноты и рвоты, уменьшает скопление газов в кишечнике и желудке, снимает спазмы в брюшной полости, облегчает боль при воспалении суставов.

В Китае корнеплод считается средством, изгоняющим «полный холод». Его применяют для улучшения кровообращения, нормализации давления, налаживания работы желудка и почек. Это одно из средств, используемое для того, чтобы быстро привести человека в чувство при обмороках и шоке. Имбирь также используют в практике прижигания биологически активных точек.

Китайские врачи предполагают, что регулярное употребление имбиря способно улучшить память и сохранить трезвость рассудка до преклонных лет. Также китайцы относят корнеплод к адаптогенам природного происхождения – продуктам, помогающим справиться со стрессом и, в целом, с неблагоприятным воздействием окружающей среды.

Кроме того, по мнению китайцев и японцев, это очень эффективное средство в борьбе с насморком и болью в горле. Так, в Поднебесной традиционным рецептом считается имбирный бульон. Несколько тонко нарезанных кусочков корня кладут в 1 л куриного бульона, добавляют несколько зубчиков чеснока и пару стрелок зелёного лука. Такой напиток пьют в течение всего дня. Кроме того, китайцы кипятят Кока-Колу, добавляют в неё имбирь и лимон и пьют такую «микстуру» в тёплом виде.

Применяют имбирь и при пищевых отравлениях. Две чайные ложки мелко нарезанного корня варят в 0,5 литра воды, затем процеживают и пьют по четверти стакана в тёплом виде в течение дня. Китайцы утверждают, что имбирь помогает ещё и при похмелье. Для того чтобы быстрее прийти в себя, утром рекомендуют выпить настойку из корнеплода, мандарина, и коричневого сахара.

В научных исследованиях

Натуропаты из университета Мичигана провели исследование, по результатам которого выяснилось, что имбирь можно рассматривать в качестве потенциального средства для предотвращения колоректального рака. У группы людей, которым на протяжении месяца давали 2 г имбиря в день, было выявлено меньше маркеров воспаления толстого кишечника, чем у тех, кто в это же время принимал плацебо ^[10].

Более того учёным удалось доказать полезность корня имбиря для раковых больных, которые проходят курс химиотерапии. В большинстве случаев пациенты жалуются на постоянную тошноту и рвоту, которую врачи рекомендуют устранять с помощью специальных препаратов антиэметиков. Однако многие больные жалуются на то, что лекарства избавляют

непосредственно от рвотного рефлекса, но не от остающегося чувства тошноты. В этом случае на помощь может прийти имбирь. 1 г корнеплода ежедневно за три дня до и три дня после «химии» помогает побороть тошноту ^[11].

Интересные эксперименты относительно появления рака были недавно проведены в США. В ходе опытов на мышах с предрасположенностью к раку лёгких, учёным удалось выяснить, что схожий с гингеролом алкалоид капсаицин, (содержится в красном перце и придаёт ему остроту) провоцирует развитие опухолей в 100% случаев. Гингерол-6, в свою очередь, вызвал развитие рака у половины подопытных, а вот сочетание капсаицина и гингерола привело к появлению болезни лишь у 20% грызунов. Сейчас исследователи пытаются определить потенциальную пользу от взаимодействия алкалоидов ^[12].

После ряда исследований учёные из университета Джорджии пришли к выводу, что имбирь уменьшает болевые ощущения в мышцах после активных физических нагрузок. Они провели эксперимент, в котором приняло участие 74 человек. Их поделили на две группы, на протяжении 11 дней представители одной из них получали по 2 г имбиря ежедневно, а представители другой – плацебо. Все участники выполняли определённый набор упражнений с тяжёлым весом, чтобы оказать нагрузку на мышцы рук и спровоцировать небольшое воспаление. В результате, у участников из группы, употребляющей имбирь, был зафиксирован менее выраженный воспалительный процесс ^[13].

Также было обнаружено, что алкалоиды гингерол-6, гингерол-8 могут применяться для борьбы с астмой. Обычно люди, страдающие этим заболеванием, используют бронхолитики (бета-агонисты), снимающие спазмы с бронхов и позволяющие нормализовать дыхание.

Учёные провели эксперимент, в котором попробовали снять бронхоспазм несколькими разными способами: отдельно бета-агонистами, отдельно гингеролом-6 и комбинациями бронхолитиков с гингеролом-6 и гингеролом-8. Наилучшие показатели продемонстрировала пара бета-агонисты + гингерол-6. Сейчас учёные пытаются выяснить, сохраняется ли эффект алкалоида не при прямом воздействии на органы дыхания, а при использовании аэрозоля ^[14].

Наконец, последние исследования немецких учёных продемонстрировали связь гингерола-6 со свежестью дыхания. Оказалось, что этот алкалоид провоцирует выработку ферментов слюны, которые разрушают серосодержащие компоненты. Последние часто становятся причиной неприятного запаха изо рта. Таким образом, гингерол-6 может стать основой новых средств для гигиены ротовой полости ^[15].

Регуляция веса

Согласно распространённой точке зрения, имбирь – это чудодейственное средство для похудения. Считается, что сбрасывание лишних килограммов происходит преимущественно благодаря алкалоиду гингеролу-6. Однако специалисты не спешат с однозначными выводами.

Проводившиеся исследования действительно продемонстрировали способность алкалоида усиливать термогенез и ускорять метаболические процессы. Также было отмечено, что гингерол препятствует накоплению липидов адипоцитами (клетки, из которых состоит жировая ткань). Однако все эти эксперименты проводились на изолированных клетках вне живого организма.

Таким образом, специалисты сходятся во мнении, что имбирь полезен людям с избыточным весом, поскольку он положительно влияет на обмен веществ. Также он может быть одним из факторов, влияющих на изменение веса, но сам по себе корнеплод не обладает магической

способностью «сжечь» лишние килограммы. Результата можно добиться, лишь употребляя имбирь на фоне здорового сбалансированного питания и регулярных физических нагрузок.

В кулинарии

Имбирь сочетается практически с любыми продуктами, поэтому в кулинарии его применяют самыми разными способами: добавляют в первые и вторые блюда, включают в состав салатов и десертов, делают на его основе соусы и множество напитков. В Китае из корнеплода варят варенье, а в Индии производят имбирную муку. В Японии маринованный корень используют между разными видами суши, чтобы «обнулить» вкусовые рецепторы.

Интересно, что имбирные сладости были любимым лакомством королевы Елизаветы I, что сделало корнеплод популярным в те времена в Англии. Кроме сладостей, на его основе даже стали делать пиво, которое называли имбирным элем. До сих пор в Великобритании существует традиция под Рождество готовить имбирное печенье. А в этом году королевские кондитеры даже поделились своим рецептом этого лакомства.

Для приготовления 10 печений необходимо смешать:

- 150 г муки;
- 1,5 ч.л. разрыхлителя для теста;
- 1/2 ч.л. соли;
- 1/2 ч.л. молотого имбиря;
- 1 ч.л. смеси специй (корица, гвоздика, мускатный орех, кардамон, душистый перец);
- 100 г сливочного масла.

В эту смесь нужно добавить 45 г молока, замесить тесто и оставить его как минимум на 2 часа (а лучше на ночь), завернув в пищевую плёнку. Далее следует раскатать тесто до 3 мм, вырезать фигурки и запекать при 180°C до готовности. Остывшую выпечку традиционно украшают глазурью.

Напитки

Традиционно тёртый корень имбиря кладут в чай или готовят на его основе самостоятельные горячие напитки с добавлением мёда, лимона, корицы и других специй. Свежий корнеплод также часто добавляют в смузи и свежеотжатые соки.

Кроме того, имбирь нередко становится ингредиентом освежающих и тонизирующих напитков с огурцом, лимоном, мятой и т.п. Иногда его добавляют в кефир или йогурт, а также на нём делают квас.

В косметологии

Благодаря научным исследованиям, которые демонстрируют полезность и открывают новые свойства имбиря, его порошок, экстракт и вытяжки всё активнее входят в составы различных косметических средств. Особенно много их появляется на азиатском рынке, но постепенно они находят свою аудиторию и в европейских странах.

Учитывая то, что гингерол улучшает циркуляцию крови, экстракт имбиря часто встречается в средствах по уходу за волосами (в шампунях, бальзамах, масках, лосьонах). Он улучшает кровоснабжение кожи головы, осуществляет питание волосяных луковиц и стимулирует рост

волос. Однако следует быть осторожными и не передерживать маски и лосьоны на волосах, поскольку это может привести к сухости кожи.

Можно приготовить маску для укрепления волос и в домашних условиях. Для этого нужно в равных пропорциях смешать тёртый имбирь и масло жожоба. Смесь втирают в кожу и наносят на волосы, оставляя на 30 минут, затем тщательно смывают.

Что касается ухода за кожей, то имбирь можно часто найти среди компонентов средств для жирной кожи лица. Это объясняется тем, что корень способствует выравниванию цвета, нормализует работу сальных желез и эффективно борется с воспалениями (акне). Также известен тонизирующий эффект имбиря, поэтому его добавляют в омолаживающие кремы и гели. Следует обратить внимание на то, что имбирь склонен подсушивать кожу, следовательно, нужно контролировать время пребывания маски на лице, а людям с сухой кожей избегать их применения.

Среди народных рецептов имбирных масок для лица, можно выделить средство против прыщей. Для его приготовления нужно смешать 1 ч.л. молотого имбиря, 1 ч.л. мёда и немного молока. Смесь наносится на лицо на 10 минут, а затем смывается водой. Также для придания здорового цвета коже лица можно приготовить маску из 1 ч.л. молотого имбиря, 1 ч.л. мёда и 1 ч.л. лимонного сока. Перед нанесением средств на лицо необходимо обязательно проверить, не вызывают ли они аллергию, опробовав их на запястье.

Отметим, что многочисленные народные рецепты антицеллюлитных скрабов и масок на основе имбиря, а также средств для увеличения губ не имеют научно подтверждённого эффекта и, более того, могут быть опасными для здоровья.

Нетрадиционное использование

Помимо самого корнеплода, в азиатских странах люди активно используют и другие части растения. К примеру, цветы часто становятся элементом декора. Они долго не вянут и обладают приятным ненавязчивым ароматом. Ними украшают столы, их используют для создания букетов и гирлянд. Также пользу приносят листья имбиря, в которые предприимчивые рыночные торговцы заворачивают продукты.

Что касается самого корнеплода, то его нетрадиционное использование было замечено во время съёмок фильма «Властелин колец». Как правило, имбирь применяют для лечения простудных заболеваний и уменьшения болевых ощущений в горле, но на съёмочной площадке для актёра Энди Серкиса специально готовили смесь из чрезмерно большой дозы имбиря, лимона и мёда с целью обжечь ему горло. Это помогало актёру говорить скрипящим голосом его персонажа Голлума.

Опасные свойства имбиря и противопоказания

Несмотря на то, что имбирь полон полезных веществ и, в целом, благотворно влияет на организм человека, его следует употреблять в умеренных количествах. Тем более, нельзя заменять корнеплодом медикаментозное лечение. После консультации с врачом его можно использовать в комплексе с медицинскими препаратами. Однако в некоторых случаях от имбиря и вовсе лучше отказаться:

- во время приёма сахаропонижающих препаратов и средств для разжижения крови;
- при воспалительных заболеваниях кишечника (гастрит, энтерит);
- в период обострения заболеваний сердца, жёлчного, печени;

- при повреждениях слизистых оболочек и кровотечениях;
- при слишком высокой температуре;
- во время беременности (второй и третий триместры);
- детям до 3-х лет.

Ботаническое описание

С точки зрения ботаники имбирь – это род многолетних травянистых растений, который относят к семейству Имбирные. К этому роду причисляют вид имбирь аптечный или обыкновенный (лат. *zīngiber officināle*). Именно его корневища используют в кулинарии и медицине.

Происхождение названия

Учёные полагают, что латинское и греческое названия этого растения («zingiber» и «zingiberis» соответственно) произошли от праkritского слова «singabera», которое, в свою очередь, появилось благодаря санскритскому «srngaveram», что означало «рогатый корень» ^[1]. Вероятнее всего, корнеплод был так назван из-за своего внешнего вида.

Что касается русского слова «имбирь», которое долгое время произносили и записывали как «инбирь», то, по мнению лингвистов, оно было заимствовано из немецкого языка, где корнеплод называют «ingwer» ^[2].

История

Имбирь – древнее растение, свойства которого знакомы человеку уже более 5000 лет. Родиной имбиря считается регион Юго-Восточной Азии. Некоторые исследователи даже называют более точное место – архипелаг Бисмарка в Тихом Океане. Однако сейчас это растение в диком виде в природе уже не встречается. А его культивированием занимаются Индия, Китай, Австралия, Индонезия, Барбадос, Ямайка и др.

Учёные утверждают, что выращиванием имбиря впервые занялись в Индии в III–IV веке до н. э., а уже оттуда он попал в Китай. Также корнеплод завезли в Египет, где он снискал расположение многих врачей, а Александрия на долгое время стала центром его продажи. Имбирь пользовался популярностью и в Европе. Древние греки и римляне использовали его и в качестве приправы к различным блюдам, и в качестве лекарственного средства. Например, его часто ели во время пиров, поскольку знали, что он избавляет от неприятных последствий при переедании.

Древнеримский писатель Плиний-старший в своём труде отмечал согревающий и противоядный эффекты имбиря и описывал его пользу для пищеварения. Врач Клавдий Гален в своей работе «О частях человеческого тела» называл этот корнеплод лекарством от полового бессилия.

Популярен этот корень был среди европейских мореходов. Уходя в дальние плаванья, они брали с собой специальные горшки, в которых выращивали имбирь, спасаясь ним от цинги, различных инфекций и морской болезни. Кроме того, освежающий приятный запах корнеплода натолкнул римлян на идею создания ароматической соли, которую активно использовали знатные дамы того времени.

Арабские купцы, привозившие имбирь в Европу, окружали его ореолом загадочности. Они рассказывали истории о мифических чудовищах, охраняющих земли, на которых растёт корень, и

об опасностях, подстерегающих охотников за этой пряностью. Естественно, это повышало интерес покупателей и вместе с тем позволяло взвинчивать цены на «волшебный» продукт. Например, в Англии полкилограмма корнеплода стоили примерно столько же, сколько баран или овца ^[6].

Однако богатые семьи не жалели средств на заморскую диковинку и имбирь был широко распространён в Англии, Франции, Германии, начиная с IX-X в. н. э. Особенно редким и изысканным деликатесом считался имбирный хлеб, который подавали к столам многих европейских королей. В XVI веке в Европе этот корнеплод был признан эффективным средством профилактики холеры, а также применялся при лечении чумы.

В Америку этот корень попал в начале XVI века и сразу завоевал большую популярность среди местных жителей. В этот же период на Руси в сборнике наставлений по всем вопросам устройства жизни Домострое появляются первые письменные упоминания об имбире. Хотя его знали и любили здесь задолго до этого. Ещё в Киевской Руси он считался неотъемлемым ингредиентом кваса, браги, наливки и куличей.

Сорта

К нам имбирь попадает преимущественно в виде созревшего корня с желтовато-коричневой кожицей и светло-жёлтой сердцевинкой. Однако в Азии существует большое количество различных видов корнеплода. Главным образом различают два типа:

- **чёрный имбирь**, который не подвергают никакой предварительной обработке (он более жгучий на вкус и обладает более выраженным запахом);
- **белый имбирь** – очищенный от плотного поверхностного слоя.

Кроме того, в зависимости от сорта, корни белого имбиря могут иметь различную форму: округлую, вытянутую, приплюснутую. Иногда они отличаются вкусовыми оттенками или имеют цветные прожилки. При этом вне зависимости от сорта, корнеплод становится более пикантным при созревании.

В азиатских странах, где имбирь давно вошёл в ежедневный рацион местных жителей, его часто едят молодым. Например, тайцы отдают предпочтение корням, собранным в марте. К этому времени корнеплоды ещё не успевают стать жёсткими и чересчур жгучими. С такого имбиря можно даже не снимать кожицу. Обычно его просто моют и употребляют в пищу ^[8].

К слову, на полках наших магазинов часто можно увидеть маринованный имбирь розового или красного цвета. Многие ошибочно полагают, что это корень особого сорта. На самом деле производители просто используют безопасный пищевой краситель, чтобы сделать продукт более привлекательным. В природе имбирь имеет розоватый оттенок только, если его собирают, пока он не до конца созрел.

Особенности выращивания

Имбирь практически не даёт семян, поэтому выращивают его с помощью деления корневища, из которого развивается наземная часть растения – располагающиеся по спирали островежные листья и цветки жёлто-оранжевого и фиолетового цвета, собранные в колосовидные соцветия. Лучше всего это растение чувствует себя во влажном и тёплом климате. Собирают урожай обычно через 6-10 месяцев после посадки, когда листья начинают желтеть. Выкопанные корнеплоды необходимо помыть и высушить на солнце.

Наши климатические условия не подходят для посадки имбиря на огороде, но его вполне можно вырастить и в квартире. К слову, имбирь весьма симпатично выглядит в качестве цветка и обладает приятным лимонным ароматом. Обычно высаживают корнеплод с живыми почками (если почки подсохли, положите корень на несколько часов в тёплую воду) в неглубокий и широкий горшок ранней весной. Лучше всего использовать почву для овощей (можно добавлять удобрения для корнеплодов).

Выращивание имбиря невозможно без хорошего дренажа. Несмотря на то, что растение любит влагу, застой воды обычно приводит к загниванию корня. Также имбирь светолюбив, но на прямые солнечные лучи реагирует плохо ^[7]. В тёплое время года его можно вынести на балкон, террасу или в сад.

Выбор и хранение

Выбор имбиря – дело несложное. Важно, чтобы он был без наружных повреждений, почернений и пятен. Корнеплод должен быть плотным и не слишком сухим. Считается, что чем темнее кожица и сердцевина, тем зрелее и соответственно ядренее продукт.

Хранить имбирь советуют в холодильнике, потому что при комнатной температуре он обычно не лежит больше 10 дней – высыхает. Если у вас остался кусочек почищенного или порезанного/натёртого имбиря, его следует положить в закрытую стеклянную посуду и поставить в холодильник. Также почищенный корнеплод рекомендуют заливать белым вином – это способствует сохранению всех его активных веществ.

Кроме того, имбирь можно сушить. Для этого его нарезают тонкими пластинками и кладут в духовку с конвекцией воздуха. Сушат корень, как правило, при температуре 45-60 °С. В таком виде корнеплод теряет 20-30% гингерола, но большинство полезных элементов всё-таки сохраняются в полном объёме. Имбирь остаётся полезным и при трансформации в порошок, и при мариновании, но очень плохо переносит заморозку. При подвергании низким температурам корнеплод не теряет вкусовых качеств, но лишается множества полезных элементов.

Литература

1. Ginger, <https://www.etymonline.com/word/ginger>
2. Фасмер М. Этимологический словарь русского языка: В 4-х т.: Пер. с нем. = Russisches etymologisches Wörterbuch / Перевод и дополнения О. Н. Трубачёва. — 4-е изд., стереотип. — М.: Астрель — АСТ, 2004. — Т. 1. — 588 с.
3. National Nutrient Database, [источник](#)
4. National Nutrient Database, [источник](#)
5. Малозёмов С. Еда живая и мёртвая. Продукты-целители и продукты-убийцы. — М.: Эксмо, 2016. — 256 с.
6. Ginger history – origin and regional uses of ginger, [источник](#)
7. How to grow ginger indoors, [источник](#)
8. Ginger and how to enjoy it at every meal, [источник](#)
9. 11 Proven health benefits of ginger, [источник](#)
10. Zick S.M., Turgeon D.K., Vareed S.K., Ruffin M.T., Litzinger A.J., Wright B.D., Alrawi S., Normolle D.P., Djuric Z., Brenner D.E. Phase II Study of the Effects of Ginger Root Extract on Eicosanoids in Colon Mucosa in People at Normal Risk for Colorectal Cancer. Cancer Prev Res, October 11, 2011
11. Ginger Quells Cancer Patients' Nausea From Chemotherapy. ScienceDaily, 16 May 2009, [источник](#)

12. Geng S., Zheng Y., Meng M., Guo Z., Cao N., Ma X., Du Z., Li J., Duan Y., Du G.. Gingerol Reverses the Cancer-Promoting Effect of Capsaicin by Increased TRPV1 Level in a Urethane-Induced Lung Carcinogenic Model. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2016; 64 (31)
13. Black C.D., Herring M.P., Hurley D.J., O'Connor P.J. Ginger (Zingiber officinale) Reduces Muscle Pain Caused by Eccentric Exercise. The Journal of Pain, 2010
14. Ginger compounds may be effective in treating asthma symptoms, study suggests, ScienceDaily, 19 May 2013, [источник](#)
15. Bader M., Stolle T., Jennerwein M., Hauck J., Sahin B., Hofmann T. Chemosensate-Induced Modulation of the Salivary Proteome and Metabolome Alters the Sensory Perception of Salt Taste and Odor-Active Thiols. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2018; 66 (29)

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Ginger - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Alena Tarantul, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tarantul.a@edaplus.info

Получено 06.03.19

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства имбиря и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование имбиря в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты имбиря на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Abstract. The article discusses the main properties of ginger and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of ginger in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of ginger on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.