



Імбир

Елісеева Тат'яна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Тарантул Олена, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості імбиру та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання імбиру у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти імбиру на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: імбир, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад імбиру (За даними [Їжа +](#)).

У 100 г свіжого кореня імбиру міститься [3]:					
Основні речовини:	г	Мінерали:	мг	Вітаміни:	мг
Вода	78,89	Калій	415	Вітамін С	5
Вуглеводи	17,77	Магній	43	Вітамін РР	0,750
Харчові волокна	2	Фосфор	34	Вітамін В6	0,160
Білки	1,82	Кальцій	16	Вітамін В2	0,034
Цукор	1,7	Натрій	13	Вітамін В1	0,025
Жири	0,75	Залізо	0,6		
Калорійність	80ккал	Цинк	0,34		

Свіжий імбир містить велику кількість корисних мінеральних речовин, вітамінів, ефірних олій, незамінних амінокислот. Майже всі вони зберігаються і в імбирному порошок. А ось маринований коренеплід не може похвалитися такою самою корисністю. Більше того, у його складі різко підвищується рівень натрію, чий надлишок в організмі може призвести до

підвищення тиску і набряків. Крім цього, маринад для імбиру часто додають штучні підсолоджувачі.

Лікувальні властивості

З усіх мінеральних речовин у імбирі найбільше калію, який буде корисний жінкам, які приймають діуретики для зняття напруги в передменструальний період. У цей час разом із рідиною організм втрачає багато калію, а імбир допомагає відновити його рівень. Також у тандемі з фосфором калій сприяє постачанню мозку киснем, а разом із кальцієм – контролює нервово-м'язову активність. У поєднанні з йодом і лужними основами, якими багатий імбир, калій має позитивний вплив на організм при захворюваннях серцево-судинної системи та щитовидної залози.

Крім калію, імбир багатий на магній. Нестача цього елемента спостерігається у більшості людей. У групі особливого ризику знаходяться пацієнти з отруєннями, що супроводжуються блюванням та діареєю, вагітні та люди похилого віку. Ця речовина є незамінною для функціонування нервової системи, а також при синтезі білків і виведенні токсичних елементів з організму. Більш того, магній благотворно впливає на стан людини після серцевого нападу і послаблює симптоми передменструального синдрому у жінок.

Високий вміст кальцію в імбирі робить його особливо корисним для дорослих жінок (після менопаузи) та людей похилого віку. Цей елемент сприяє підтримці нормального артеріального тиску, забезпечує згортання крові, регулює роботу різних ферментів. Його достатня наявність в організмі допомагає запобігти аритмії та м'язовим судомам.

Завдяки наявності у своєму складі клітковини та пектинових речовин, імбир допомагає роботі травної системи. Коренеплід стимулює секрецію травних залоз шлунка, благотворно впливає на мікрофлору та перистальтику кишечника. При вживанні імбиру відзначається зниження газоутворення та нейтралізація токсинів. Загалом він активізує роботу травної системи та прискорює метаболізм.

Також цей пряний корінь бореться з такими поширеними проблемами, як накопичення холестерину і підвищений рівень цукру в крові ^[9]. Він зміцнює судини і перешкоджає тромбоутворенню. До речі, вплив на судини та покращення циркуляції крові позитивно позначаються на боротьбі зі статевою дисфункцією у чоловіків.

У корені імбиру міститься досить багато вітаміну С і вітамінів групи В (В1, В2, В6, В9), які надають підтримку імунній системі організму, тому імбир рекомендують їсти на початкових стадіях простудних захворювань. Крім того, в імбирі міститься алкалоїд гінгерол, який разом з ефірними оліями надає коренеплоду його специфічний запах та смак. Цьому поєднанню приписують масу корисних властивостей, головні з яких ^[9]:

- придушення нудоти будь-якої природи (викликані заколисуванням, отруєнням, токсикозом тощо);
- антибактеріальний вплив;
- розслаблення спазмованої м'язової тканини;
- антиоксидантна активність (сприяє процесам оновлення в організмі);
- посилення термогенезу – вироблення тепла в організмі (надає зігріваючий вплив).

У медицині

У медицині імбир використовують для приготування настоянок та порошку. Їх рекомендують застосовувати при морській хворобі та заколисуванні, для поліпшення травлення, а також холестеринового та жирового обміну. Як частина комплексного лікування препарати на основі імбиру виписують при захворюваннях суглобів (артроз, артрит) та атеросклерозі.

Крім того, на фармацевтичному ринку можна знайти ефірну олію імбиру. Її активно застосовують як ароматерапію при лікуванні різних психоемоційних розладів. Також олія ефективна при лікуванні ГРВІ. На його основі роблять інгаляції, з ним приймають гарячі ванни та його використовують для розтирання.

Наразі також ведеться робота зі створення нового лікарського препарату на основі гінгеролу. Її дія буде спрямована на боротьбу із бронхіальною астмою. Проводячи дослідження на фрагментах дихальних шляхів, вчені Колумбійського університету в США з'ясували, що гінгерол-6 сприяє усуненню спазмів, розслабленню м'язової тканини і, як наслідок, розширенню бронхів [5].

Варто зазначити, що просте поїдання імбиру людям з астмою не допоможе, тому що йдеться, по-перше, про вплив речовини гінгерол-6 у чистому вигляді, а, по-друге, у досліді вплив чинився безпосередньо на гладку мускулатуру органів дихання.

Важливо відзначити, що вживання імбиру несумісне із застосуванням деяких ліків. Наприклад, препарати, націлені на розрідження крові у поєднанні з регулярним вживанням імбиру, який також сприяє зменшенню в'язкості крові, здатні викликати кровотечу. Не рекомендують вживати імбир і під час прийому препаратів, що знижують цукор.

У народній медицині

У народній медицині корінь імбиру має широкий спектр застосування: з нього готують настої, порошок, відвари, чай, використовують для компресів. Людям, які погано переносять тривалі подорожі, радять брати із собою в дорогу імбирний пряник або шматочок коренеплоду – це допомагає позбавитися нудоти. Також за півгодини до гаданої поїздки можна випити півсклянки води з однією чайною ложкою імбирного порошку.

Вважається, що цей порошок благотворно впливає на стан печінки і іноді навіть рекомендується використовувати як додатковий лікувальний засіб при медикаментозній терапії вірусного гепатиту та ожиріння печінки. Імбир робить свій внесок у відновлення клітин та тканин і сприяє налагодженню нормального функціонування органу.

Крім того, для підвищення стійкості організму до різних вірусів та інфекцій (особливо в осінньо-зимовий період) готують вітамінну суміш, що складається з 400 г кореня імбиру, 250 г меду, 3-4 лимонів та горіхів. Всі інгредієнти необхідно змолоти блендером або пропустити через м'ясорубку, потім перекласти в скляний посуд та зберігати у холодильнику. Приймати суміш потрібно по одній столовій ложці на день.

- **Відвар**

При частих зривах роботи травної системи, метеоризмі, нетравленні, відсутності апетиту, народні цілителі радять приймати імбирний відвар. Приготувати його можна заливши склянкою окропу одну чайну ложку порошку імбиру. Потім отриману суміш наполягти 30 хвилин на паровій бані і після остудження процідити. Приймати відвар необхідно по чверті склянки 3 рази у день півгодини до їжі. Також у відвар можна додавати квіти тисячолітника та ромашки.

- Чай

При застудних захворюваннях, що супроводжуються підвищеною температурою, народні лікарі рекомендують змішати дві столові ложки малинового варення, одну столову ложку імбирного меду та півчашки міцного чаю. Особливо корисно пити цей напій на ніч.

Якщо вас турбує біль у горлі, то 25-50 г імбиру потрібно залити гарячою водою, додавши мед і лимон, і пити замість чаю. При сильному кашлі слід взяти сік 1 стиглого лимона, 2 столові ложки очищеного гліцерину та 1 столову ложку імбирного меду. Суміш необхідно зберігати у прохолодному місці та приймати по одній чайній ложці перед сном або, при необхідності, 3-4 рази протягом дня.

- Настої

За допомогою настою трав з імбирним медом рекомендують усувати дратівливість, порушення сну, головний біль і біль у ділянці серця, що виникають у жінок під час менопаузи або передменструального синдрому. Для приготування настою необхідно взяти по 15 г квіток ромашки та трави собачої кропиви, по 10 г трави шавлії, звіробою, тисячолітника, плодів шипшини, квіток глоду і календули. Дві столові ложки такого збору залити 0,5 л гарячої імбирної води і дати суміші настоятися протягом години. Потім процідити, додати імбирний мед і пити теплим по півсклянки.

Імбир може бути корисним і у разі чоловічих проблем з потенцією. Вважається, що настоянка з 50 г імбирного порошку, 10 г порошку гвоздики та ванілі, 5 г порошку кориці та 1 кг цукрової пудри сприяє відновленню нормальної ерекції. Всю цю суміш необхідно залити 2 л сухого білого вина, перемішати і дати настоятися в прохолодному темному місці протягом доби, а потім процідити через марлю. Приймати такий засіб слід за 20-30 хвилин до статевому акту.

Імбирна настойка, як стверджують народні цілителі, допомагає боротися з ще однією чоловічою хворобою – простатитом. Для її приготування необхідно взяти 100 г коренеплоду та 1 л горілки. Наполягати два тижні у темному місці, процідити, а потім приймати по 15 крапель тричі на день за 20 хвилин до їди.

- Зовнішнє застосування

Імбирні компреси застосовують при застудних захворюваннях, забоях, розтягах та радикуліті. Їхня дія спрямована на зменшення больових відчуттів. Для приготування компресу слід взяти 2 чайні ложки меленого імбиру, 1 чайну ложку куркуми і половину чайної ложки перцю чилі, заливши все це теплою водою. Потім потрібно залишити суміш настоюватись у темному місці близько двох тижнів. Перед застосуванням підігріти рідину, потім нанести її на бавовняну тканину і прикласти до хворого місця, закріпивши харчовою плівкою.

При артрозі та артриті допомагають розтирання суглобів імбирною олією. Кілька ложок свіжого тертого імбиру рекомендують залити олією (краще кунжутним) і дати настоятися в темному місці протягом 21 дня. Потім натирати цією олією уражені місця.

У східній медицині

У традиційній медицині Тибету імбир класифікується, як продукт, що породжує тепло і виліковує від хвороб слизу (проблеми з травною системою, печінкою і нирками) і вітру (різні інфекційні захворювання).

У традиційній системі індійської народної медицини імбир вважається кращою пряністю та універсальними ліками від безлічі недуг. Він допомагає позбутися нудоти та блювоти, зменшує скупчення газів у кишечнику та шлунку, знімає спазми у черевній порожнині, полегшує біль при запаленні суглобів.

У Китаї коренеплід вважається засобом, який виганяє «повний холод». Його застосовують для покращення кровообігу, нормалізації тиску, налагодження роботи шлунка та нирок. Це один із засобів, що використовується для того, щоб швидко привести людину до тями при непритомності і шоку. Імбир також використовують у практиці припікання біологічно активних точок.

Китайські лікарі припускають, що регулярне вживання імбиру здатне покращити пам'ять і зберегти тверезість розуму до похилого віку. Також китайці відносять коренеплід до адаптогенів природного походження - продуктів, що допомагають впоратися зі стресом і, в цілому, з несприятливим впливом довкілля.

Крім того, на думку китайців та японців, це дуже ефективний засіб у боротьбі з нежиттю та болем у горлі. Так, у Піднебесній традиційним рецептом є імбирний бульйон. Кілька тонко нарізаних шматочків кореня кладуть в 1 л курячого бульйону, додають кілька зубчиків часнику та пару стрілок зеленої цибулі. Такий напій п'ють протягом дня. Крім того, китайці кип'ятять Кока-Колу, додають до неї імбир та лимон і п'ють таку «мікстуру» у теплому вигляді.

Застосовують імбир при харчових отруєннях. Дві чайні ложки дрібно нарізаного кореня варять 0,5 літра води, потім проціджують і п'ють по чверті склянки в теплому вигляді протягом дня. Китайці стверджують, що імбир допомагає ще й за похмілля. Для того щоб швидше прийти до тями, вранці рекомендують випити настойку з коренеплоду, мандарину, і коричневого цукру.

У наукових дослідженнях

Натуропати з університету Мічигана провели дослідження, за результатами якого з'ясувалося, що імбир можна розглядати як потенційний засіб для запобігання колоректальному раку. У групи людей, яким протягом місяця давали 2 г імбиру на день, було виявлено менше маркерів запалення товстого кишечника, ніж у тих, хто в цей же час приймав плацебо ^[10].

Більше того, вченим вдалося довести корисність кореня імбиру для ракових хворих, які проходять курс хіміотерапії. У більшості випадків пацієнти скаржаться на постійну нудоту та блювоту, яку лікарі рекомендують усувати за допомогою спеціальних препаратів антиеметиків. Однак багато хворих скаржаться на те, що ліки позбавляють безпосередньо від блювотного рефлексу, але не від почуття нудоти. І тут допоможе може прийти імбир. 1 г коренеплоду щодня за три дні до і три дні після хімії допомагає подолати нудоту ^[11].

Цікаві експерименти щодо появи раку були нещодавно проведені у США. У ході дослідів на мишах зі схильністю до раку легенів, вченим вдалося з'ясувати, що схожий з гінгеролом алкалоїд капсаїцин (міститься в червоному перці і надає йому гостроти) провокує розвиток пухлин у 100% випадків. Гінгерол-6, у свою чергу, викликав розвиток раку у половини піддослідних, а от поєднання капсаїцину та гінгеролу призвело до появи хвороби лише у 20% гризунів. Наразі дослідники намагаються визначити потенційну користь від взаємодії алкалоїдів ^[12].

Після низки досліджень вчені з університету Джорджії дійшли висновку, що імбир зменшує болючі відчуття в м'язах після активних фізичних навантажень. Вони провели експеримент, у якому взяло участь 74 особи. Їх поділили на дві групи, протягом 11 днів представники однієї з

них отримували по 2 г імбиру щодня, а представники іншої - плацебо. Всі учасники виконували певний набір вправ з важкою вагою, щоб навантажити м'язи рук і спровокувати невелике запалення. В результаті, в учасників з групи, що вживає імбир, було зафіксовано менш виражений запальний процес ^[13].

Також було виявлено, що алкалоїди Гінгерол-6, Гінгерол-8 можуть застосовуватися для боротьби з астмою. Зазвичай люди, які страждають на це захворювання, використовують бронхолітики (бета-агоністи), що знімають спазми з бронхів і дозволяють нормалізувати дихання.

Вчені провели експеримент, у якому спробували зняти бронхоспазм декількома різними способами: окремо бета-агоністами, окремо гінгеролом-6 та комбінаціями бронхолітиків з гінгеролом-6 та гінгеролом-8. Найкращі показники продемонструвала пара бета-агоністи + гінгерол-6. Зараз вчені намагаються з'ясувати, чи ефект алкалоїду зберігається не при прямому впливі на органи дихання, а при використанні аерозолію ^[14].

Нарешті, останні дослідження німецьких вчених продемонстрували зв'язок гінгеролу-6 зі свіжістю дихання. Виявилося, що цей алкалоїд провокує вироблення ферментів слини, які руйнують компоненти, що сіряно одягають. Останні часто спричиняють неприємний запах з рота. Таким чином, гінгерол-6 може стати основою нових засобів для гігієни ротової порожнини ^[15].

Регулювання ваги

Згідно з поширеною точкою зору, імбир – це чудодійний засіб для схуднення. Вважається, що скидання зайвих кілограмів відбувається переважно завдяки алкалоїду гінгеролу-6. Проте фахівці не поспішають із однозначними висновками.

Дослідження, що проводилися, дійсно продемонстрували здатність алкалоїду посилювати термогенез і прискорювати метаболічні процеси. Також було зазначено, що гінгерол перешкоджає накопиченню ліпідів адипоцитами (клітини, з яких складається жирова тканина). Проте всі ці експерименти проводилися на ізольованих клітинах поза живим організмом.

Таким чином фахівці сходяться на думці, що імбир корисний людям з надмірною вагою, оскільки він позитивно впливає на обмін речовин. Також він може бути одним із факторів, що впливають на зміну ваги, але сам по собі коренеплід не має магічної здатності «спалити» зайві кілограми. Результату можна досягти, лише використовуючи імбир на фоні здорового збалансованого харчування та регулярних фізичних навантажень.

У кулінарії

Імбир поєднується практично з будь-якими продуктами, тому в кулінарії його застосовують різними способами: додають у перші та другі страви, включають до складу салатів і десертів, роблять на його основі соуси та безліч напоїв. У Китаї з коренеплоду варять варення, а в Індії виготовляють імбирне борошно. У Японії маринований корінь використовують між різними видами суши, щоби «обнулити» смакові рецептори.

Цікаво, що імбирні солодоші були улюбленими ласощами королеви Єлизавети I, що зробило коренеплід популярним на той час в Англії. Окрім солодошів, на його основі навіть почали робити пиво, яке назвали імбирним елем. Досі у Великій Британії існує традиція під Різдво готувати імбирне печиво. А цього року королівські кондитери навіть поділилися своїм рецептом цих ласощів.

Для приготування 10 печива необхідно змішати:

- 150 г борошна;
- 1,5 ч.л. _ розпушувача для тіста;
- 1/2 ч.л. _ солі;
- 1/2 ч.л. _ меленого імбиру;
- 1 ч.л. _ суміші спецій (кориця, гвоздика, мускатний горіх, кардамон, запашний перець);
- 100 г вершкового масла|мастила|.

У цю суміш потрібно додати 45 г молока, замісити тісто та залишити його як мінімум на 2 години (а краще на ніч), загорнувши у харчову плівку. Далі слід розкотити тісто до 3 мм, вирізати фігурки та запікати при 180 ° С до готовності. Остиглу випічку традиційно прикрашають глазур'ю.

Напої

Традиційно третій корінь імбиру кладуть у чай або готують на його основі самостійні гарячі напої з додаванням меду, лимона, кориці та інших спецій. Свіжий коренеплід також часто додають у смузі та свіжі соки.

Крім того, імбир нерідко стає інгредієнтом освіжаючих та тонізуючих напоїв з огірком, лимоном, м'ятою тощо. Іноді його додають до кефіру або йогурту, а також на ньому роблять квас.

У косметології

Завдяки науковим дослідженням, які демонструють корисність та відкривають нові властивості імбиру, його порошок, екстракт та витяжки все активніше входять до складу різних косметичних засобів. Особливо їх багато з'являється на азіатському ринку, але поступово вони знаходять свою аудиторію і в європейських країнах.

Враховуючи те, що гінгерол покращує циркуляцію крові, екстракт імбиру часто зустрічається у засобах догляду за волоссям (у шампунях, бальзамах, масках, лосьйонах). Він покращує кровопостачання шкіри голови, здійснює харчування волоссяних цибулин та стимулює ріст волосся. Однак слід бути обережними і не перетримувати маски та лосьйони на волоссі, оскільки це може призвести до сухості шкіри.

Можна приготувати маску для зміцнення волосся та в домашніх умовах. Для цього потрібно в рівних пропорціях змішати третій імбир та масло жожоба . Суміш втирають у шкіру та наносять на волосся, залишаючи на 30 хвилин, потім ретельно змивають.

Щодо догляду за шкірою, то імбир можна часто знайти серед компонентів засобів для жирної шкіри обличчя. Це тим, що корінь сприяє вирівнюванню кольору, нормалізує роботу сальних залоз і ефективно бореться із запаленнями (акне). Також відомий тонізуючий ефект імбиру, тому його додають в креми, що омолоджують, і гелі. Слід звернути увагу на те, що імбир схильний підсушувати шкіру, отже потрібно контролювати час перебування маски на обличчі, а людям із сухою шкірою уникати їх застосування.

Серед народних рецептів імбирних масок для обличчя можна виділити засіб проти прищів. Для його приготування потрібно змішати 1 ч . л . меленого імбиру, 1 ч.л. меду та трохи молока. Суміш наноситься на особу на 10 хвилин, а потім змивається водою. Також для надання здорового кольору шкірі обличчя можна приготувати маску з 1 ч.л. меленого імбиру, 1 ч.л. меду

та 1 ч.л. лимонного соку. Перед нанесенням коштів на особу необхідно обов'язково перевірити, чи вони не викликають алергію, випробувавши їх на зап'ясті.

Зазначимо, що численні народні рецепти антицелюлітних скрабів та масок на основі імбиру, а також засобів для збільшення губ не мають науково підтвердженого ефекту і, більш того, можуть бути небезпечними для здоров'я.

Нетрадиційне використання

Крім самого коренеплоду, в азіатських країнах люди активно використовують інші частини рослини. Наприклад, квіти часто стають елементом декору. Вони довго не в'януть і мають приємний ненав'язливий аромат. Ними прикрашають столи, їх використовують для створення букетів та гірлянд. Також користь приносять листя імбиру, в яке заповзятливі ринкові торговці загортають продукти.

Щодо самого коренеплоду, то його нетрадиційне використання було помічено під час зйомок фільму «Володар кілець». Як правило, імбир застосовують для лікування простудних захворювань та зменшення больових відчуттів у горлі, але на знімальному майданчику для актора Енді Серкіса спеціально готували суміш із надмірно великої дози імбиру, лимона та меду з метою обпалити йому горло. Це допомагало акторові говорити скрипучим голосом його персонажа Голлума.

Небезпечні властивості імбиру та протипоказання

Незважаючи на те, що імбир сповнений корисних речовин і в цілому благотворно впливає на організм людини, його слід вживати в помірних кількостях. Тим не менш, не можна замінювати коренеплодом медикаментозне лікування. Після консультації з лікарем його можна використовувати у комплексі із медичними препаратами. Однак у деяких випадках від імбиру взагалі краще відмовитися:

- під час прийому цукрознижувальних препаратів та засобів для розрідження крові;
- при запальних захворюваннях кишківника (гастрит, ентерит);
- у період загострення захворювань серця, жовчного, печінки;
- при пошкодженнях слизових оболонок та кровотечах;
- при надто високій температурі;
- під час вагітності (другий та третій триместри);
- дітям віком до 3-х років.

Ботанічний опис

З погляду ботаніки імбир – це рід багаторічних трав'янистих рослин, який належить до сімейства Імбирні. До цього роду зараховують вид аптечний або звичайний імбир (лат. *zīngiber officināle*). Саме його кореневища використовують у кулінарії та медицині.

походження назви

Вчені вважають, що латинська та грецька назви цієї рослини («*zingiber*» і «*zingiberis*» відповідно) походять від пракрітського слова «*singabera*», яке, у свою чергу, з'явилося завдяки санскритському «*srngaveram*», що означало «рогатий корінь»^[1]. Найімовірніше, коренеплід був названий через свого зовнішнього вигляду.

Що стосується російського слова імбир, яке довгий час вимовляли і записували як інбір, то, на думку лінгвістів, воно було запозичене з німецької мови, де коренеплід називають *ingwer* [2].

Історія

Імбир – стародавня рослина, властивості якої знайомі людині вже понад 5000 років. Батьківщиною імбиру вважається регіон Південно-Східної Азії. Деякі дослідники навіть називають точніше місце – архіпелаг Бісмарка у Тихому Океані. Однак зараз ця рослина в дикому вигляді у природі вже не зустрічається. А його культивування займаються Індія, Китай, Австралія, Індонезія, Барбадос, Ямайка та ін.

Вчені стверджують, що вирощування імбиру вперше зайнялися в Індії в III-IV столітті до н. е., а вже звідти він потрапив до Китаю. Також коренеплід завезли до Єгипту, де він здобув прихильність багатьох лікарів, а Олександрія на тривалий час стала центром його продажу. Імбир користувався популярністю й у Європі. Стародавні греки і римляни використовували його і як приправу до різних страв, і як лікарський засіб. Наприклад, його часто їли під час бенкетів, оскільки знали, що він позбавляє неприємних наслідків при переїданні.

Давньоримський письменник Пліній-старший у своїй праці відзначав зігріваючий і протиотрутний ефект імбиру і описував його користь для травлення. Лікар Клавдій Гален у своїй роботі «Про частини людського тіла» називав цей коренеплід ліками від статевого безсилля.

Популярним був цей корінь серед європейських мореплавців. Ідучи в далекі плавання, вони брали із собою спеціальні горщики, в яких вирощували імбир, рятуючись ним від цинги, різних інфекцій та морської хвороби. Крім того, освіжаючий приємний запах коренеплоду нашоствхнув римлян на ідею створення ароматичної солі, яку активно використовували знатні пані того часу.

Арабські купці, які привозили імбир до Європи, оточували його ореолом загадковості. Вони розповідали історії про міфічні чудовиська, що охороняють землі, на яких росте корінь, і про небезпеки, що підстерігають мисливців за цією пряністю. Природно, це підвищувало інтерес покупців і водночас дозволяло ставити ціни на «чарівний» продукт. Наприклад, в Англії півкілограма коренеплоду коштували приблизно стільки ж, скільки баран чи вівця [6].

Однак багаті сім'ї не шкодували коштів на заморську дивину і імбир був поширений в Англії, Франції, Німеччині, починаючи з IX-X ст. н. е. Особливо рідкісним та вишуканим делікатесом вважався імбирний хліб, який подавали до столів багатьох європейських королів. У XVI столітті у Європі цей коренеплід був визнаний ефективним засобом профілактики холери, а також застосовувався під час лікування чуми.

В Америку цей корінь потрапив на початку XVI століття і одразу завоював велику популярність серед місцевих жителів. У цей період на Русі у збірнику настанов з усіх питань життя Домострое виникають перші письмові згадки про імбирі. Хоча його знали та любили тут задовго до цього. Ще в Київській Русі він вважався невід'ємним інгредієнтом квасу, браги, наливки та пасок.

Сорти

До нас імбир потрапляє переважно у вигляді дозрілого кореня з жовтуватого-коричневою шкіркою та світло-жовтою серцевиною. Однак у Азії існує велика кількість різних видів коренеплоду. Головним чином розрізняють два типи:

- **чорний імбир** , який не піддають ніякої попередньої обробки (він більш пекучий на смак і має більш виражений запах);
- **білий імбир** – очищений від щільного поверхневого шару.

Крім того, залежно від сорту, коріння білого імбиру може мати різну форму: округлу, витягнуту, плескату. Іноді вони відрізняються смаковими відтінками або мають кольорові прожилки. При цьому незалежно від сорту коренеплід стає більш пікантним при дозріванні.

В азіатських країнах, де імбир давно увійшов до щоденного раціону місцевих жителів, його часто їдять молодим. Наприклад, тайці віддають перевагу корінням, зібраним у березні. До цього часу коренеплоди ще не встигають стати жорсткими і занадто пекучими. З такого імбиру можна навіть не знімати шкірку. Зазвичай його просто миють та вживають у їжу ^[8].

До речі, на полицях наших магазинів часто можна побачити маринований імбир рожевого чи червоного кольору. Багато хто помилково вважає, що це корінь особливого сорту. Насправді виробники просто використовують безпечний харчовий барвник, щоб зробити продукт привабливішим. У природі імбир має рожевий відтінок лише, якщо його збирають, доки він не до кінця дозрів.

Особливості вирощування

Імбир практично не дає насіння, тому вирощують його за допомогою розподілу кореневища, з якого розвивається наземна частина рослини - гостроверхе листя і квітки жовто-оранжевого і фіолетового кольору, що розташовуються по спіралі, зібрані в колосоподібні суцвіття. Найкраще ця рослина почувається у вологому та теплому кліматі. Збирають урожай зазвичай через 6-10 місяців після посадки, коли листя починає жовтіти. Викопані коренеплоди необхідно помити та висушити на сонці.

Наші кліматичні умови не підходять для посадки імбиру на городі, але його можна виростити і в квартирі. До речі, імбир дуже симпатично виглядає як квітка і має приємний лимонний аромат. Зазвичай висаджують коренеплід із живими нирками (якщо нирки підсохли, покладіть корінь на кілька годин у теплу воду) у неглибокий і широкий горщик ранньою весною. Найкраще використовувати ґрунт для овочів (можна додавати добрива для коренеплідів).

Вирощування імбиру неможливе без хорошого дренажу. Незважаючи на те, що рослина любить вологу, застій води зазвичай призводить до загнивання кореня. Також імбир світлолюбний, але на прямі сонячні промені погано реагує ^[7]. У теплу пору року його можна винести на балкон, терасу або сад.

Вибір та зберігання

Вибір імбиру – справа нескладна. Важливо, щоб він був без зовнішніх пошкоджень, почорнінь та плям. Коренеплід має бути щільним і не надто сухим. Вважається, що чим темніше шкірка і серцевина, тим зріліший і відповідно ядрений продукт.

Зберігати імбир радять у холодильнику, тому що при кімнатній температурі він зазвичай не лежить більше 10 днів – висихає. Якщо у вас залишився шматочок почищеного або нарізаного імбиру, його слід покласти в закритий скляний посуд і поставити в холодильник. Також почищений коренеплід рекомендують заливати білим вином – це сприяє збереженню всіх його активних речовин.

Крім того, імбир можна сушити. Для цього його нарізають тонкими пластинками і кладуть у духовку з конвекцією повітря. Сушать корінь, як правило, за температури 45-60 °С. У такому вигляді коренеплід втрачає 20-30% гінгеролу, але більшість корисних елементів все ж таки зберігаються в повному обсязі. Імбир залишається корисним і при трансформації на порошок, і при маринуванні, але дуже погано переносить заморозку. При низьких температурах коренеплід не втрачає смакових якостей, але позбавляється безлічі корисних елементів.

Література

1. Ginger, <https://www.etymonline.com/word/ginger>
2. Фасмер М. Етимологічний словник російської: У 4-х т.: Пер. з нем. = Russisches etimologisches Wörterbuch / Переклад та доповнення О. Н. Трубакова. - 4-те вид., стереотип. - М.: Астрель - АСТ, 2004. - Т. 1. - 588 с.
3. National Nutrient Database, [джерело](#)
4. National Nutrient Database, [джерело](#)
5. Малоземов С. Їжа жива та мертва. Продукти-цілителі та продукти-вбивці. - М.: Ексмо, 2016. - 256 с.
6. Ginger history – origin and regional uses of ginger, [джерело](#)
7. How to grow ginger indoors, [джерело](#)
8. Ginger and how to enjoy it at every meal, [джерело](#)
9. 11 Proven health benefits of ginger, [джерело](#)
10. Zick SM, Turgeon DK, Vareed SK, Ruffin MT, Litzinger AJ, Wright BD, Alrawi S., Normolle DP, Djuric Z., Brenner DE Фаза II дослідження впливу екстракту кореня імбиру на ейкозаноїди в слизовій оболонці товстої кишки у людей у нормі Ризик колоректального раку. Рак Попередня Res, 11 жовтня 2011 року
11. Імбир усуває нудоту хворих на рак після хіміотерапії. ScienceDaily, 16 травня 2009 р., [джерело](#)
12. Geng S., Zheng Y., Meng M., Guo Z., Cao N., Ma X., Du Z., Li J., Duan Y., Du G.. Гінгерол змінює вплив капсаїцину на розвиток раку Підвищений рівень TRPV1 в моделі канцерогенності легенів, індукованої уретаном. журнал з Сільськогосподарський і Харчування Хімія, 2016; 64 (31)
13. Black CD, Herring MP, Hurley DJ, O'Connor PJ Ginger (Zingiber officinale) Зменшує біль у м'язах, спричинений ексцентричними вправами. The журнал з Біль, 2010
14. Дослідження показує, що сполуки імбиру можуть бути ефективними при лікуванні симптомів астми, ScienceDaily, 19 травня 2013 р., [джерело](#)
15. Bader M., Stolle T., Jennerwein M., Hauck J., Sahin B., Hofmann T. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2018; 66 (29)

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

Імбир – корисні властивості, склад і протипоказання

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Алена Тарантул, дієтолог

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

Отримано 06.03.19

Реферат У статті розглянуто основні властивості імбиру та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання імбиру у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо

проаналізовано потенційно несприятливі ефекти імбиру на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з його застосуванням .

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.