



Вишня (лат. *Prúnus subg. Cérasus*)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Тарантул Олена, нутріціолог

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

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

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

Корисні властивості

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

У 100 г свіжих вишень міститься [1]:					
Основні речовини:	г	Мінерали:	мг	Вітаміни:	мг
Вода	86,13	Калій	173	Вітамін С	10
Вуглеводи	12,18	Кальцій	16	Вітамін РР	0,400
Цукор	8,49	Фосфор	15	Вітамін А	0,385
Харчові волокна	1,6	Магній	9	Вітамін Е	0,07
Білки	1,00	Натрій	3	Вітамін В6	0,044
Жири	0,30	Залізо	0,32	Вітамін В2	0,040
Калорійність	50ккал	Цинк	0,10	Вітамін В1	0,030

Хімічний склад вишні багато в чому залежить від сорту, складу ґрунту та клімату, в якому вона росте. Однак, у будь-якому випадку, найбільшу користь організму приносять свіжі та сушені фрукти. Незважаючи на те, що їх не можна визначити в чемпіони за змістом того чи іншого корисного елемента, у них більш-менш рівномірно представлений широкий спектр вітамінів та

мінералів. Цікаво, що при висушуванні вишень нутрієнти не тільки не губляться, але їх кількість збільшується. Заморожування ягоди переносять не так добре - частина корисних речовин таки руйнується.

Сушити вишні краще без додавання цукру, інакше зростає їхня калорійність. Підвищеним вмістом цукру та високою калорійністю відрізняються також ягоди, консервовані в сиропі та вишневі джеми. До того ж у них міститься помітно менше вітамінів та мікроелементів, тому шкода та користь вишні для здоров'я визначається способом її приготування чи заготівлі.

Лікувальні властивості

Поглянувши на наведені вище таблиці, можна зробити висновок, що плоди вишні багаті вітамінами А і С (100 г цих ягід забезпечать 20% від добової норми ретинолу і 12% - аскорбінової кислоти). Крім того, у них присутні вітаміни групи В, а також вітамін Е та РР. Також вишня – джерело незамінної амінокислоти триптофану, фолієвої кислоти та пектинових речовин ^[6]. Більше того, ягоди містять калій, фосфор, кальцій, магній, залізо, цинк, мідь та ін. Але їх головний козир – вміст антиоксидантів.

Вживання вишень може вплинути на функціонування серцево-судинної системи. Вітамін РР, особливо у поєднанні з аскорбіновою кислотою, зменшує проникність капілярів та сприяє налагодженню обмінних процесів у стінках судин ^[7]. Крім того, у хімічному складі вишні присутні кумарини (головним чином оксикумарини), які беруть участь у регулюванні процесу згортання крові. Їхній вплив можна порівняти з впливом антикоагулянтів, які попереджають утворення тромбів.

Не можна залишити без уваги і те, що у вишні міститься вітамін В9 або фолієва кислота. Що ще важливіше, разом з нею в організм із ягід потрапляє залізо та вітамін С. Весь цей комплекс надзвичайно корисний при анемії.

Завдяки наявності у своєму складі набору органічних кислот, а саме – аскорбінової, лимонної, яблучної – вишні сприяють підвищенню кислотності шлунка та рекомендовані при гастритах (зі зниженою кислотністю). А присутність саліцилової, мурашиної та янтарної кислот, у свою чергу, зумовлюють бактерицидні властивості ягід.

Плоди вишні багаті антиоксидантами, зокрема, антоціанами – глікозидами, що зумовлюють забарвлення ягоди. Цей рослинний пігмент допомагає організму боротися із запальними процесами та оксидативним стресом, через який ушкоджуються здорові клітини ^[8]. Крім цього, антоціани виводять з організму сечову кислоту і запобігають її кристалізації з наступним осіданням на суглобах. Таким чином, вишня може стати помічником у лікуванні подагри або, як мінімум, допоможе послабити її напади.

Пектинові речовини, що містяться у вишні, які вважаються відмінними натуральними ентеросорбентами, допомагають очищати організм, виводячи з нього токсичні елементи. Вони також сприяють підтримці нормального рівня холестерину.

Наявність у складі ягоди калію та магнію забезпечує виведення з організму надлишку рідини. Вживання одних тільки вишень, звичайно, не допоможе вирішити проблему набряків, але в комплексі зі зниженим споживанням солі та активним рухом можна розраховувати на помітний ефект.

Значна кількість міді у складі фрукта дозволяє говорити про те, що він має седативні властивості і робить свій внесок у заспокоєння нервової системи. Однак цей ефект виражений

не настільки яскраво, щоб розраховувати на якісні зміни у стані людей із серйозними нервовими розладами.

Зазначимо, що разом із плодами вишень в організм потрапляє одна із незамінних амінокислот – триптофан, з якої синтезуються гормони серотонін та мелатонін. Останній бере активну участь у регулюванні циркадних ритмів та позитивно впливає на тривалість та якість сну.

Експерименти показали, що щоденний прийом 240 мл вишневого соку протягом п'яти днів сприяє усуненню проблем зі сном і допомагає людям, які страждають на безсоння, засипати ^[9].

Протизапальні та антиоксидантні властивості флавоноїдів, що входять до складу ягоди, забезпечують швидке відновлення м'язів після активних фізичних навантажень ^[10]. Вишневий сік допомагає впоратися з болем та дрібними м'язовими запаленнями та буде корисним при регулярних заняттях спортом.

Використання вишні в медицині

На сьогоднішній день плоди вишні не особливо активно використовуються в конвенційній медицині, хоча користь та шкода від цього фрукта вивчається багатьма вченими. Зате у фармакології вже зараз знаходить застосування **вишневий камедь** (клейка маса, що виступає зі стовбура дерева у місцях пошкодження кори). Завдяки своїм властивостям, вона зазвичай стає вакцинним ад'ювантом – речовиною, покликаною посилити імунну реакцію організму на введений антиген.

Крім того, її використовують у системах доставки ліків – для транспортування препарату безпосередньо до потрібного органу або клітин. Іноді камедь виконує і суто технічну функцію емульгатора, не дозволяючи різним компонентам лікарських препаратів змішуватися. Нарешті, «вишневий клей», що має обволікаючі властивості, часом використовують при виготовленні ліків, спрямованих на лікування хвороб ШКТ.

Варто зазначити, що останнім часом популярність набирають рослинні сечогінні препарати. На відміну від хімічних лікарських засобів, вони допомагають позбавитися зайвої рідини з меншими втратами корисних елементів. До них належить і **відвар плодоніжок вишні**. Він випускається у формі біологічно активних добавок до їжі та м'яко впливає на організм. Фармацевтичні компанії, що займаються розробкою таких препаратів, стверджують, що, завдяки наявності у складі вишні калію та флавоноїдів, добавка сприяє боротьбі із запаленнями сечовивідного тракту.

Нарешті, враховуючи те, що вишня має сильний приємний запах, натуральний ароматизатор повсюдно використовують для покращення смаку та запаху лікарських препаратів (льодяників, таблеток, мікстур, сиропів, порошків тощо)

Вишня у народній медицині

Оскільки вишня дуже поширений і доступний продукт, що має масу корисних речовин, її часто використовують у рецептах народної медицини. З плодів та інших частин рослини (камедь, листя, плодоніжки, гілочки) готують настої, відвари, мікстури, роблять компреси та ванни. Однак захоплюватися самолікуванням не варто і при виникненні проблем зі здоров'ям потрібно обов'язково звернутися до лікаря. Зі схвалення лікаря вишня може стати хорошим доповненням до медикаментозного лікування, але не його заміною.

Самі собою свіжі ягоди вважаються легким проносним. Вони допомагають вирішити проблему запорів, що виникають за малої рухливості людини. Також вишня – ефективний помічник у

боротьбі з неприємним запахом із рота. Слід уточнити, що фрукт не розв'яже проблеми зі здоров'ям, наслідком яких стає несвіже дихання. Але у випадках, коли ви з'їли продукт, який при перетравленні виділяє сірчані сполуки (наприклад часник), вишня допоможе нейтралізувати «аромат».

Існує чимало народних рецептів, що сприяють боротьбі з гіпертонією. Так, згідно з одним з них, необхідно змолоти в блендері або пропустити через м'ясорубку 200 г свіжих вишень без кісточок, 2 зубчики часнику та 1 столову ложку меду. Приймати таку суміш потрібно по одній їдальній ложці щодня перед сніданком.

Що стосується свіжого вишневого соку, то народні лікарі рекомендують вживати його при епілепсії та деяких психічних захворюваннях. Напій має седативну дію, завдяки міді, що міститься в ньому. Також він позитивно впливає на систему травлення, покращуючи апетит. Більше того, вважається, що сік здатний боротися зі збудниками дизентерії і буде ефективним при лихоманці та бронхіті (як відхаркувальний засіб). Нарешті, поєднання вишневого та кавунового соків запобігає утворенню каменів у нирках. Зазвичай п'ють по одній склянці після кожного їди.

Вишнева камедь або дерев'яний «клей» добре обволікає і тому рекомендується для лікування запалення слизових оболонок кишечника і шлунка. Народні цілителі стверджують, що її регулярне вживання знижує і нормалізує кислотність шлунка, допомагаючи цим позбутися печії та нападів болю в правому боці. Крім того, камедь сприяє швидкому загоєнню мозолів, що ще не розірвалися. Після теплої ванни, промийте ноги холодною водою, прикладіть до хворого місця свіжий «клей» і закріпіть пластиром.

Нарешті, листя вишневого дерева вважається хорошим засобом для зупинки носової кровотечі та прискорення загоєння ран. Народні цілителі рекомендують вмочувати ватяні тампони або пов'язки в кашці з подрібненого свіжого листя.

Відвари

При застудних захворюваннях, що супроводжуються болем у горлі, народні лікарі радять покласти 500 г свіжих вишень у 500 мл сухого червоного вина та прокип'ятити 10 хвилин. Наприкінці додати трохи цукру. Приймати напій по півсклянки 3-4 рази протягом дня. Також вишні можна використовувати як жарознижувальну при застудах у дітей. Слід взяти 100 г сушених плодів, залити їх 500 мл води і тримати на слабкому вогні, доки не випарується приблизно третина обсягу рідини. При вживанні напій має бути теплим.

Крім самих ягід, для приготування відварів нерідко використовують листя. Наприклад, при захворюваннях печінки рекомендують взяти 10 г подрібненого листя, додати 1 склянку молока і прокип'ятити на невеликому вогні 30 хвилин. Потім відвар проціджують та приймають по 100 мл тричі на день. Зазначимо, що перед приготуванням листя обов'язково потрібно ретельно промити.

Дуже корисними у народній медицині вважаються гілочки вишні. Їх також слід ретельно помити, залити гарячою водою, довести до кипіння та проварити 5 хвилин. Отриману рідину необхідно процідити через марлю та дати їй охолонути. Такий відвар зазвичай п'ють при розладах шлунка та коліках по склянці 3-4 рази на день. Також в нього можна додати трохи молока і щодня вранці та ввечері протирати ним ступні. За словами народних лікарів, така процедура допоможе зняти втому та зробить шкіру ніг м'якою.

Ще одним інгредієнтом, який часто використовується в народній медицині, стали плодоніжки вишні. Ними пропонують лікувати запалені суглоби (артрит, подагра, ревматизм), а також використовувати їх при сечокам'яній хворобі та набряках як сечогінний засіб. Як правило, відвар готують із розрахунку 40 г плодоніжок на 1 л води. Помиті вишневі "хвостики" заливають водою і на повільному вогні кип'ятять протягом 10 хвилин. Потім відвар проціджують та ошуджують. Приймати слід по півсклянки 3 рази у день їжі. Також цим зіллям можна натирати суглоби на ніч.

Настої

Настої з плодів, листя, плодоніжок та гілочок вишні рекомендують до вживання при коліках, розладах шлунка, високій температурі, бронхіті та хворобах серця. У разі проблем із ШКТ, зазвичай беруть близько 10 листків, миють їх і заливають 500 мл окропу. Рідини дають настоятися під кришкою близько 30 хвилин. Процідивши через марлю і ошудивши, настої п'ють по півсклянки 4 рази у день.

Для того щоб збити температуру пропонується залити окропом 300 г свіжих ягід без кісточок, дати їм настоятися під кришкою 30 хвилин і пити жарознижувальне зілля в теплому вигляді. При хронічному бронхіті 1 чайну ложку подрібнених плодоніжок заливають однією склянкою окропу і дають трохи настоятися. Пити потрібно 3-4 рази у день. Також можна взяти близько 10 вишневих гілочок довжиною до 10 см, залити їх 1 л води, прокип'ятити 5 хвилин і настоятися приблизно півгодини. Пити кілька разів на день, додаючи мед.

Для приготування настою від болю в серці слід взяти сушені вишні, додати до них сушені плоди глоду або шипшини, залити окропом і залишити настоюватися під кришкою на 40 хвилин. Приймати по півсклянки тричі на день до їди.

Вишня у східній медицині

Вже в давнину вишню на сході використовували не тільки як продукт харчування, але і як лікувальний засіб. Наприклад, вважалося, що вона знижує тиск крові, лікує нудоту, заспокоює кипіння жовчі, зміцнює печінку та шлунок. Розтовчені кісточки разом з гнотом вводили в отвір статевого члена для лікування сечовивідних шляхів. А ченці застосовували вишні для дроблення каменів у сечовому міхурі. Сік вишень, змішаний з вином, вважався хорошим помічником у боротьбі з кашлем.

Вишню використовували і як косметичний засіб. Наприклад, вважалося, що нанесення вишневого соку на обличчя допоможе вибилити шкіру та розгладити зморшки. Крім цього, ягоди застосовували для лікування різних жіночих проблем, поліпшення лактації та при рясних менструаціях.

У китайській народній медицині цю ягоду досі вважають засобом збереження внутрішньої енергії « ци ». Крім того, її використовують зовнішньо при лікуванні захворювань шкірних покривів та ран. Також вона застосовується за ревматичних запалень.

З метою очищення організму, зігрівання шлунка та зупинки кровотеч китайські народні цілителі використовують листя, гілочки і навіть коріння рослини. Однак вони застерігають від надмірного вживання цього фрукта, оскільки він може призвести до розбалансування енергій інь та янь в організмі.

Вишня у наукових дослідженнях

Вже давно було помічено, що, завдяки своєму хімічному складу (багатий та різноманітний набір вітамінів та велика кількість мікроелементів), плоди вишні та інші частини цієї рослини сприятливо впливають на різні системи та органи людини. Однак дослідники прагнуть отримати більш детальну інформацію про властивості цієї ягоди та її здатність боротися з тими чи іншими захворюваннями.

Так, американські вчені підтвердили припущення про те, що вишневий сік сприяє покращенню якості та тривалості сну. Згідно з їхніми дослідженнями, люди, які страждають на безсоння, можуть позбутися цієї проблеми, засвоївши у звичку пити 2 склянки свіжого вишневого соку за кілька годин до сну. За їхніми словами, тривалість сну зростає в середньому на 90 хвилин. Механізм впливу пояснюється наявністю у складі вишні хімічних сполук проантоціанідинів, які уповільнюють розпад триптофану, який бере участь у синтезі мелатоніну – гормону сну ^[11].

Також виявили, що вишневий сік впливає на артеріальний тиск. В одному з досліджень на цю тему через дві години після отримання 300 мл фруктового напою у піддослідних зі схильністю до гіпертонії помітно знижувалися показники систолічного (верхнього), так і показники діастолічного (нижнього) тиску. Через 6 годин стан повністю нормалізувався ^[12].

Вчені роблять особливий акцент на тому, що для досягнення потрібного ефекту, необхідно чітко дотримуватися дози та часу. Так, якщо учасники експерименту приймали ті ж 300 мл соку, але порціями по 100 мл протягом трьох годин, то значних змін у показниках їх артеріального тиску не спостерігалось. Таким чином, можна дійти невтішного висновку, що необхідні процеси запускаються в організмі лише після одночасного засвоєння ним певної дози соку ^[12].

Якщо вести мову не про локальний спосіб боротьби зі стрибками тиску, а про лікування гіпертонії, то в ще одному експерименті дослідникам вдалося досягти тривалої нормалізації показників тиску піддослідних після щоденного вживання 480 мл вишневого соку протягом 12 тижнів. Більше того, у них було зафіксовано зниження рівня холестерину ^[15].

Нещодавні дослідження російських вчених продемонстрували ще один можливий спосіб застосування вишневої камеді. Крім використання як вакцинного ад'юванта і емульгатора, вона може знаходити застосування і як самостійні ранозагоювальні ліки. Так, було з'ясовано, що завдяки полімеру галактози та арабінози у своєму складі вишневий «клей» забезпечує антибактеріальний ефект. Провівши експеримент на мишах, вчені прийшли до висновку, що порошок камеді найбільш ефективний на початковому етапі ранового процесу. Він усуває мікроби з клітин, не впливає на сусідні тканини і прискорює процес одужання ^[13].

За результатами нових досліджень вчених зі США, безпосередньо самі плоди вишні відрізняються високим вмістом антиоксидантів, що уможливорює боротьбу з окислювальним стресом, зменшуючи ризик руйнування здорових клітин організму. Також це допомагає регулювати рівень тригліцеридів (речовин, що накопичуються у клітинах жирової тканини) у крові. Відомо, що ці ліпіди – енергетичний ресурс організму, але неконтрольоване споживання жирної їжі, зокрема фаст-фуду, призводить до їх надмірного накопичення в судинах і, як наслідок, розвитку атеросклерозу та інших кардіоваскулярних захворювань ^[14].

Дослідження показало, що вживання вишень у комплексі з 30-хвилинним фізичним навантаженням незадовго до прийому жирної їжі знижує ризик надмірного накопичення тригліцеридів завдяки підвищенню антиоксидантної активності організму ^[14].

Крім того, корисні властивості вишні привертають увагу вчених, які шукають альтернативу засобам, що запобігають пошкодженню кісток при ревматоїдному артриті. Існуючі ліки мають

серйозні побічні ефекти і не можуть вживатися на постійній основі. Дослідження на мишах показали, що препарати на основі вишні можуть принести користь як профілактика при хронічних запаленнях ревматоїдних ^[16].

Нарешті кілька недавніх досліджень продемонстрували користь вишні для спортсменів. Протизапальні та антиоксидантні властивості дозволяють атлетам тренуватися довше та з великими навантаженнями, а також прискорюють процес відновлення. В одному з експериментів професійні бігуни щодня вживали 710 мл вишневого соку за тиждень до та кілька днів після участі у марафоні. Було зазначено, що вони відчували менші м'язові болі, які відновлення відбувалося швидшими темпами проти групою бігунів, отримувала плацебо ^[17].

Вишня Регуляція ваги

Вишня вважається продуктом, що сприяє схуднення. Почасти це дійсно так, тому що свіжі плоди містять низьку кількість калорій - всього 50 ккал на 100 г. Хоча слід усвідомлювати, що саме по собі вживання вишні не приведе до чарівних результатів. Для отримання ефекту необхідно також вводити до раціону інші корисні продукти та займатися спортом.

Тим не менш, вишня може стати хорошим помічником у боротьбі із зайвою вагою, оскільки вона не лише низькокалорійна, а й багата на харчові волокна. Вони уповільнюють травлення і насичують людину більш тривалий час. Таким чином, ягоди можуть стати гарною альтернативою перекушування, що складається з бутербродів або солодошів.

До того ж, вишні відрізняються низьким глікемічним індексом і не провокують різкого підвищення рівня цукру в організмі. До речі, згідно з дослідженням, проведеним американськими вченими в 2014 році, дієти, що включають продукти з невисоким глікемічним індексом, призводять до більшої втрати ваги, ніж дієти, що включають продукти з низьким вмістом жиру ^[19].

До речі, дієтологи особливо рекомендують вживати вишні, якщо ви часто харчуєтеся фастфудом або будь-якою іншою жирною їжею. Ягоди сприяють зниженню швидкості накопичення жирів, зокрема тригліцеридів, зменшують ризик розвитку серцево-судинних хвороб та діабету другого типу ^[18].

Вишня у кулінарії

Вишня – найпоширеніший і доступніший фрукт, тому її можна зустріти практично в будь-якій кухні світу. Особливо люблять цю ягоду в Україні, де однією з традиційних національних страв вважаються вареники з вишнею. Взагалі з вишень готують конфітури, джеми, соуси, їх додають як начинки в торт і пироги, ними фарширують качку, з них роблять компоти, киселі, смузі, коктейлі, лікери (португальська жінка), наливки. Цікаво, що листя рослини додають до огірків при консервації для надання їм хрумкості.

Незвичайне застосування вишні знайшли у Японії. По-перше, там продаються чіпси зі смаком цієї ягоди, а, по-друге, популярне морозиво з неординарним поєднанням помідора та вишні. До речі, якщо говорити про комбінування цього фрукта з іншими продуктами, то добре підійдуть полуниця, малина, цитрусові, банани, нектарини, шоколад, ваніль, кориця, фундук та мигдаль. Із напоїв вишня поєднується з коньяком, вином, вермутами. Можна додавати цю ягоду до кисломолочних продуктів та сирів.

Наприклад, вона дуже доречна у літньому сирно-желейному торті, який легко готується і не потребує випікання. Для його приготування знадобиться:

- 500 г вишень;
- 500 г сметани;
- 500 г сиру;
- 500 г цукру;
- 100 г олії;
- 200 г звичайного печива;
- 50 г желатину;
- 1 упаковка вишневого желе.

Подрібнене в крихту печиво необхідно змішати з розтопленим маслом і, сформувавши корж, викласти його на дно форми. Потім потрібно збити сир, сметану і цукор, додати желатин і знову збити до отримання однорідної маси. Половину вишень слід очистити від кісточок, змолоти до пюре і влити в вже приготовлений крем. Отриманою сумішшю заливаємо корж і ставимо в холодильник до застигання. Вишні, що залишилися, викладаємо на торт і заливаємо верхівку приготовленим желе. Знову відправляємо торт у холодильник до застигання.

До речі, для швидкого очищення вишень від кісточок можна скористатися спеціальними машинами або ручними пристроями. Вони помітно полегшать та прискорять процес. Якщо ж для приготування або прикраси страви вам потрібно розрізати навпіл уже очищені вишні, то можна вдатися до лайфхаку, який використовується для нарізки чері. Правда, варто враховувати, що такий спосіб спрацює тільки якщо у вас досить великі плоди, що не перестигли. Отже, ягоди щільно викладають на плоску тарілку або дошку, накривають зверху чимось таким самим плоским і, притримуючи зверху рукою, проводять між ними гострим ножом, розрізаючи їх таким чином на дві половини.

Нарешті, слід зазначити, що вишні перебувають у десятці фруктів і овочів, найбільш схильних до забруднення пестицидами. Для того щоб очистити фрукти, рекомендують змішати 1 столову ложку лимонного соку, 1 столову ложку оцту і 1 склянку води. У цьому розчині вишні повинні полежати 10 хвилин, потім їх промити проточною водою.

Які тільки напої не додають вишню. Це і гарячі пунш, глінтвейн, чай і охолодні смузі, соки, компоти, і різні алкогольні коктейлі. Особливої уваги, на наш погляд, заслуговує на рецепт зимового ягідного чаю. Для його приготування потрібно розім'яти жменю розморожених вишень із м'ятою та медом, додати 500 мл каркаде та лимон. Серед літніх напоїв, виділяється освіжаючий смузі. Щоб його приготувати, потрібно змолоти в блендері склянку листя м'яти, 200 г полуниці, 200 г вишень, 2 банани і додати 1 склянку води.

Вишня у косметології

Нещодавно китайські вчені провели експеримент, який продемонстрував ефективність екстракту пелюсток квітучої вишні у боротьбі зі шкірними запаленнями різної етіології. Ймовірно, не за горами поява відповідних косметичних засобів. Що стосується вже існуючої косметики, то варто звернути увагу на натуральну олію вишневих кісточок.

Його видобувають із подрібненої сировини шляхом холодного пресування. Нагрівання, рафінування або будь-які інші додаткові очищення позбавляють олію неомілованих фракцій - біологічно активних речовин, що сприяють регенерації шкіри. Тому потрібно уважно читати етикетки при придбанні засобу та звертати увагу на спосіб екстракції.

В основі олії лежать олеїнова, стеаринова, ліноленова та пальмітинова кислоти, а також антиоксиданти, токоферолі, вітаміни Е та А. Завдяки наявності ще й рідкісної елеостеаринової

кислоти, цей засіб вважається одним з найкращих натуральних захисників від ультрафіолетових променів. Його можна використовувати не тільки на обличчі, але і для догляду за шкірою всього тіла, а також на губах та навколо очей. За своєю текстурою воно легке та швидко вбирається.

Створюючи, на шкірі невидимий захисний шар, масло не тільки оберігає її від сонця, а й перешкоджає випаровуванню вологи, вирівнюючи гідроліпідний баланс. Також засіб має легкий поживний ефект, сприяє синтезу колагену та підтримує структуру шкіри. При системному застосуванні його навіть можна віднести до категорії косметики, що омолоджує.

Існує також безліч народних рецептів косметичних засобів на основі вишні. Більшість із них – маски для обличчя. Серед найпопулярніших можна виділити такі:

- вишнево-медова (5 стиглих ягід + 1 чайна ложка рідкого меду) – для сухого типу шкіри;
- вишнево-яєчна (5 стиглих ягід + 1 яєчний жовток) – для жирного типу шкіри;
- вишнево сметанна (5 стиглих ягід + 1 чайна ложка сметани) – для нормального типу шкіри.

Небезпечні властивості вишні та протипоказання

Вишня містить багато корисних елементів і загалом сприятливо впливає на організм. Однак, водночас, цей фрукт багатий на органічні кислоти, тому вживати його слід обережно і не надто великими порціями (не більше склянки за один раз). У цьому випадку користь і шкода поділяє лише дозування. Також від вживання вишні краще зовсім відмовитися від:

- схильність до алергій або при полінозі (сезонна алергічна реакція на пилок рослин);
- загострення виразки шлунка;
- гастриті з підвищеною кислотністю;
- циститі;
- хронічні захворювання легень.

Крім того, не рекомендується їсти вишні натще, оскільки це може призвести до подразнення слизової оболонки шлунка. Також слід обполіскувати ротову порожнину після вживання ягід та свіжого вишневого соку, оскільки вони можуть руйнувати зубну емаль. Нарешті, варто обережно ставитися до вишневих кісточок, які при ковтанні виділяють синильну кислоту і можуть надавати отруйну дію на організм. Щоправда, якщо ви випадково проковтнули одне ядро турбуватися не варто, смертельна доза становить близько 50 кісточок.

Незважаючи на деякі протипоказання, якщо вживати вишні в міру, то вони приносять неоціненну користь організму: запускають процеси регенерації, зміцнюють нервову та серцево-судинну системи, знижують рівень холестерину та служать профілактикою багатьох захворювань.

Як вибрати та зберігати вишні

Свіжі вишні мають бути пружними, але не твердими – при легкому натисканні має з'являтися відчуття того, що ягода може тріснути. Плоди обов'язково повинні бути з черешками, інакше через надрид шкірки вони починають втрачати сік і швидко псуються. Насиченість кольору плодів не завжди свідчить про їхню стиглість, а може вказувати на приналежність до того чи іншого сорту (деякі вишні навіть у спілому вигляді залишаються червоними, не набуваючи бардового відтінку). Вишні зазвичай зберігають у холодильнику. Недозрілі плоди можуть пролежати до десяти днів, а зрілі – близько п'яти.

Якщо говорити про заготівлі вишні на зиму, то традиційно з неї варять варення та роблять джеми. Однак теплова обробка позбавляє ягоди більшості вітамінів, а цукор, що неодмінно використовується, помітно додає калорій. До того ж якщо ви консервуєте вишні з кісточками, їх потрібно з'їдати протягом року, інакше починає утворюватися отруйна синильна кислота. Натомість вишня зберігає всі свої корисні властивості при висушуванні. Зберігати такий продукт можна в холодильнику і це один із найкращих способів зимової заготівлі.

Також ягоди можна заморозити. Хоча кількість вітамінів, особливо вітаміну С, трохи знизиться, вишні все одно принесуть користь у холодну пору року. Рекомендують заморожувати фрукти безпосередньо після збору. Якщо ви купуєте ягоди в супермаркетах, то бажано простежити, щоб в упаковці було якнайменше шматочків льоду, а плоди були без гнилі. До речі, останнім часом все популярнішим стає шокова заморозка, коли продукт кладуть у вакуумне пакування і піддають настільки низьким температурам, що замість звичних 2-3 годин, він заморожується за 30 хвилин і втрачає менше корисних речовин.

Цікаві факти

Вишневі дерева ростуть практично у всіх куточках світу і приваблюють не лише можливістю зібрати врожай смачних та корисних плодів, але й можливістю насолодитися надзвичайною красою рослин у період їх цвітіння. В азіатських країнах, наприклад, крім звичайних вишень, зростає велика кількість декоративних рослин, які називаються сакурами. Наприкінці березня – на початку квітня вони перетворюють міста на біло-рожеву квітучу пишність, помилуватися на яку з'їжджаються мільйони туристів.

До речі, в Японії навіть існує спеціальний вираз «о-ханами», який позначає традицію милування квітучими сакурами. Останнім часом все більше декоративних вишневих дерев з'являється і в інших країнах світу. Наприклад, у Копенгагені, Празі, Нью-Йорку вже є великі парки, практично повністю засаджені цими деревами.

До нас вишня потрапила з Візантії ще XI ст. А вже у XII ст. Юрієм Долгоруким було закладено перші сади у Підмосков'ї. У XVIII-XIX ст. в Російській імперії стали з'являтися перші промислові сади.

До речі, на початку XX ст. світло побачила п'єса А.П. Чехова «Вишневий сад», у якій, вишеньник грає сюжетоутворюючу роль. Крім того, відомий дитячий письменник Дж. Родарі в «Пригодах Чіполліно» зобразив двох графинь у формі вишень, надавши їм відповідні імена – графині Вишні, а їх юного племінника назвав графом Вишенькою.

У 2007 році в Росії, в селі Великі Бакалди, відкрили музей, присвячений вишне. Тут ще починаючи з XVII ст. вирощують та переробляють ці ягоди. А у місті Глибоке, що у Білорусі, з 2013 року проводять фестиваль, присвячений цьому фрукту. Там же вишне встановили пам'ятник та заклали великий сад із 1414 дерев (рік заснування міста). Фестиваль, присвячений цвітінню вишень, щороку у квітні проводять у Південній Кореї. А щодо пам'ятників, то їх можна зустріти не тільки в Білорусі, а й у Росії (Володимир), і навіть у США (Міннеаполіс).

Цікаво, що в англійській мові вишня та черешня мають однакову назву «cherry». А для уточнення зазвичай використовують слова, що описують смак плодів: sour (кислий - відноситься до вишні) і sweet (солодкий - відноситься до черешні).

Література

1. US National nutrient database, [джерело](#)

2. US National nutrient database , [джерело](#)
3. US National nutrient database , [джерело](#)
4. US National nutrient database , [джерело](#)
5. US National nutrient database , [джерело](#)
6. Garrido M., Espino J., Toribio -Delgado AF, Cubero J., Maynar- Marino JI, Barriga C., Paredes SD, Rodriguez AB A jerte valley cherry-based product as supply of tryptophan. 2012, 9-14.
7. Машковський М.Д. Лікарські засоби. - 15-те вид. - М.: Нова Хвиля, 2005. - С.629-630. - 1200 с.
8. Gil-Cardoso K., Gines I., Pinent M., Ardevol A., Arola L. Chronic supplementation with dietary proanthocyanidins protects of diet-induced intestinal alterations in obese rats // Molecular Nutrition & Food research. - 2017.
9. Howatson G., Bell PG, Tallent J., Middleton B., McHugh MP, Ellis J. Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality, – Dec., 51(8), 2012.
10. De Lima L., de Oliveira Assumpcao C., Prestes J., Denadai B. Consumption of cherries як strategy до attenuate exercise-induced muscle damage and inflammation in humans. Nutr . Hosp . 2015 року.
11. Drink this, sleep 90 more minutes a night, [джерело](#)
12. Kent K., Charlton KE, Jenner A., Roodenrys S. Відмінна зміна в Blood pressure доповнення consumption з anthocyanin-rich cherry juice може бути вчасно-час dependant : A pilot cross-over study. Int . J. Food Sci . Nutr . 2016.
13. Нетилько Г.І., Румакин В.П., Божкова С.А., Полякова О.М. Оцінка впливу камеді « ceravul » на процес ранозагоювань в експерименті in vivo // Міжнародний журнал прикладних та фундаментальних досліджень. - 2016. - № 7-2. - С. 226-229.
14. KR Polley , NJ Oswell , RB Pegg , JA Cooper. Tart cherry consumption with or without prior exercise increases antioxidant capacity and decreases triglyceride levels following a high-fat meal. Applied Physiology , Nutrition , and Metabolism , 27 березня 2019.
15. Chai SC, Davis K., Zhang Z., Zha L., Kirschner KF Ефекти tart cherry juice на biomarkers of inflammation and oxidative stress in older adults. Nutrients 11(2), 22 January 2019.
16. Moon N., Effiong L., Song L., Gardner TR . Nutrients 11(1), 29 December , 2018.
17. Kuehl KS, Perrier ET, Elliot DL, Chesnutt JC Ефективність tart cherry šťяпа в свердління м'язів шлунка при бігу: randomized controlled trial. Journal of the International Society of Sports Nutrition , May 2010.
18. Cherries: six hidden health benefits of this superfood, <https://clearmedicine.com/suorfoods-cherries/>
19. How to shrink your waistline with cherries, [джерело](#)

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

Cherry - useful properties, composition and contraindications

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

Alena Tarantul, nutritionist

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

Отримано 08.04.19

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

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

Abstract. The article discusses the main properties of cherries 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 berries are indicated, the use of cherries in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. Potentially adverse effects of cherries on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.