



Черешня (лат. *Prúnus ávium*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ямпольский Алексей, нутрициолог

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

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

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

Полезные свойства

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

В 100 г свежих черешен содержится [1]:					
Основные вещества:	г	Минералы:	мг	Витамины:	мг
Вода	82,25	Калий	222	Витамин С	7
Углеводы	16,01	Фосфор	21	Витамин РР	0,154
Сахар	12,82	Кальций	13	Витамин В6	0,049
Пищевые волокна	2,1	Магний	11	Витамин В2	0,033
Белки	1,06	Железо	0,36	Витамин В1	0,027
Жиры	0,20	Цинк	0,07	Витамин А	0,019
Калорийность	63кКал	Натрий	0	Витамин Е	0,07

Мякоть черешневых плодов содержит порядка 10% сахаров, клетчатку, гемицеллюлозу, различные органические кислоты, пектины, витамины групп В, РР, С, биотин, соли железа,

флавоноидные гликозиды, эфирные масла, кумарины, амигдалин. В зависимости от сорта черешни и условий её созревания химический состав продукта варьируется, но в любом плоде тёмно-красного окраса среди флавоноидов содержится ряд антоцианов (цианидин 3-рутинозид, цианидин 3-глюкозид, пеларгонидин 3-рутинозид, пеоидин 3-рутинозид), а также гидроксициннамические кислоты и производные.

В листьях черешни сравнительно много витамина С. В семенах – жирного масла и амигдалина. Но в целом, черешня не является рекордсменом по содержанию витаминов. Ценность она представляет как хранилище антиоксидантов. Причём, в отличие от вишни, в которой немного больше антоцианов, черешня отличается обилием полифенолов, благодаря которым клетки получают защиту от окисления и повреждения.

Лечебные свойства

Сравнительно недавно, в первом десятилетии XXI века, учёные обратили особое внимание на содержащиеся в черешне флавоноидные вещества – антоцианы. Это такие растительные гликозиды, которые в растениях «отвечают» за красный, фиолетовый, синий цвета плодов или листьев. Чем ближе к этому спектру окрас продукта, тем больше в нём антоцианов. А поскольку очень многие сорта черешен имеют как раз бордовый и густой красный цвет, «птичья вишня» оказалась в центре внимания учёных.

Антоцианы заинтересовали медиков, поскольку с помощью этого вещества сами растения защищаются от ультрафиолетового излучения, а применительно к людям, свойства антоцианов можно использовать в борьбе с онкологическими образованиями. В период своего роста раковая клетка требует интенсивного питания, что провоцирует рост количества кровеносных сосудов и капилляров. Антоцианы же способны блокировать питательные каналы, ограничивая поступление ресурсов к раковой клетке, в результате чего она погибает «от голода».

Также в свежей черешне много калия, который способствует укреплению сердечной мышцы и нормализации пульса. Черешневые биологически активные вещества (например, такие органические соединения как кумарины), способны препятствовать свёртываемости крови, благодаря чему регулярное употребление «птичьей вишни» снижает угрозу образования тромбов, являясь профилактикой инфарктов и инсультов.

Плоды черешни обладают слабым мочегонным эффектом, а также способностью снижать концентрацию мочевой кислоты в плазме крови, что используется для снятия приступов у больных подагрой. Однако эффективнее для этого применять экстракты из плодов, а не просто есть «ягоды».

Некоторые исследования свидетельствуют о способности черешневых плодов снижать артериальное давление. Однако здесь важно правильно установить режим употребления продукта и его количество. Так исследованиями было установлено, что достоверно верхние и нижние показатели артериального давления снижались в течение двух часов после употребления большого стакана (300 мл) черешневого сока. Эффект длился около 6 часов. При этом разделение того же объёма на три части с его почасовым употреблением аналогичного воздействия на показатели давления не оказывало.

В достижении лечебного эффекта имели значение также возраст больных гипертонией и длительность «черешневой терапии». Так, у пожилых людей, выпивавших ежедневно стандартный стакан (200 мл) свежеотжатого сока черешни в течение 6 или 12 недель, отмечалось снижение средних систолических показателей давления. Диастолическое давление при этом оставалось без изменений.

Недавно были определены ещё и радиопротективные свойства сока черешни^[6]. Это значит, что систематическое употребление этого напитка потенциально способно защитить организм от радиации путём предотвращения влияния на органы радиоактивных изотопов. Однако данное свойство находится пока ещё в начальной стадии изучения.

Среди общих подтверждённых эффектов, производимых употреблением черешни, можно назвать гармонизацию сна, ослабление стресса, улучшение настроения испытуемых, повышение способности к запоминанию и восприятию нового материала.

Использование в медицине

Несмотря на многочисленные лечебные свойства черешни, в качестве сырья она используется в основном в пищевых биодобавках и спортивном питании. Так, ряд западных фирм предлагает экстракты черешни в капсулах без указания рекомендуемой суточной нормы применения. Среди легко доступных на рынке – препараты брендов Enzymatic Therapy, Puritan's Pride.

Использование плодов черешни в современной народной медицине основано на предполагаемых отхаркивающем, жаропонижающем и тонизирующем эффектах. Известно народным целителям и седативное (успокоительное и снотворное) действие, производимое водными настоями черешневых плодов. Существуют рецепты применения сока черешни для борьбы с грибковыми поражениями, эффективность которых подтверждается медицинскими исследованиями.

Но народные целители используют не только ягоды. Например, чай из цветков «птичьей вишни», а также отвар её ветвей активно применяется как средство при болезнях слизистой рта и дёсен, а также как успокоительное при ожогах. Отвар из плодоножек черешни обладает выраженным мочегонным действием. Однако, хотя экспериментальная проверка и подтвердила данный эффект, были выявлены и риски применения этого отвара при мочекаменной болезни. Опасность связана с сильным вымыванием (экскрецией) солей кальция при употреблении рекомендуемых целителями доз.

Отвары

Ниже приводим рецепты двух упомянутых выше отваров из плодоножек и веток:

- Для приготовления отвара из плодоножек 1 литр воды доводится до кипения, после чего в него опускается большая горсть хорошо промытых черешневых «хвостиков». В течение 5 минут плодоножки отвариваются на медленном огне и на полчаса оставляются в кастрюле для остывания. Такого количества отвара хватает на два дня.
- В отваре из веток молодые побеги черешни собираются, тщательно промываются и измельчаются, а затем в течение 2-3 часов кипятятся на медленном огне. Остывшей профильтрованной жидкостью нужно два-три раза в день полоскать ротовую полость для приостановки воспалительных процессов.

В восточной медицине

В китайской традиционной медицине принято разделять все продукты питания по критерию наличия/отсутствия в них двух противопоставленных начал Ян и Инь. Для градуации и удобства стабилизации баланса этих начал в организме вводится шкала с делениями от «-3» (для продуктов питания с максимальной концентрацией энергии Инь) до «+3» (с предельной концентрацией энергии Ян). Черешня на этой шкале находится на позиции «+1», умеренно и мягко повышая активность и подвижность, стимулируя прогрессивное движение, укрепляя

твёрдость и силу. При этом, продукты с умеренными значениями, близкими к нулю («-1» и «+1»), считаются более предпочтительными, в отличие от продуктов, расположенных по краям шкалы, употреблять которые рекомендуют с большой осторожностью.

Совершенно иной подход к использованию вишни и черешни исповедовался в древнеперсидской традиции. Он представлял собой смесь народных верований и экспериментальной медицины, в которой натура черешни определялась как «горячая в 1 степени и влажная» (для сравнения натура вишни считалась «холодной во 2 степени и влажной») ^[7]. С помощью черешни древние персы избавлялись от жажды, тошноты, желчной рвоты, повышенного давления. Считалось, что сок черешневых косточек, в который добавляются семена аниса, помогает вывести камни, вылечить заболевания мочевого пузыря, облегчить протекание месячных.

Камедь черешни, растворённая в вине, по замыслу персидских врачей, тоже должна была бороться с камнями в мочевом пузыре, а также избавлять от язвы лёгких, кровохарканья, удушья и вызванного им кашля ^[8].

Некоторые методы лечения носили экстремальный характер. Так, например, один из древних трактатов по ближневосточной медицине предлагал рецепт лечения язв мочевыводящих каналов и избавления их от гноя. В нём рекомендовалось растолочь ядра косточек плода и ввести смесь вместе с фитилём в отверстие полового члена. Процедура эта была болезненной, однако на такие радикальные меры пациенты соглашались, устав от постоянных мучений и под влиянием авторитета врачей.

Персидская средневековая медицинская школа, центральным представителем которой был знаменитый Авиценна, действительно была весьма почитаема и прогрессивна для своего времени. Не удивительно, что с XII-XIII веков она получила распространение и на Западе. Автор «Салернского кодекса здоровья», Арнольд из Виллановы, изучавший на медицинском факультете в Монпелье труды великого персидского врачевателя, приводит свою оценку целебного действия «птичьей вишни»:

«Если ты вишен поешь, то получишь немалые блага:

Чистят желудок они, а ядро – от камней избавляет;

Будет хорошая кровь у тебя от мякоти ягод».

Надо сказать, что из-за внешнего сходства вишни и черешни, древние врачеватели их различали далеко не всегда. Зачастую только по косвенным признакам, если таковые приводились (вкусовым характеристикам, плотности мякоти, цвету ягод и т.д.), можно было предположить, что речь в рецептах шла именно о черешне. До сих пор в некоторых современных западных научных исследованиях подобное различие не обозначается, и тогда приходится говорить об общем эффекте от употребления этих костянок или экспериментальных препаратов на их основе.

В научных исследованиях

Весной 2018 в научном журнале Nutrients, публикующем исследования и рецензии по всем аспектам питания, появился обзор результатов 29 контролируемых научных экспериментов, проведённых на добровольцах, употреблявших в различных программах либо ягоды вишни и черешни, либо соки из них, либо препараты на их основе. Основная масса материалов (20 работ) были посвящены «более перспективной» вишне. В 2-х исследованиях черешня и вишня

не различались. В 7-и экспериментах учёные работали исключительно с черешней, «дневная доза» которой варьировалась в пределах 45-270 «ягод». (При исследовании действия препаратов и вытяжек дневная доза биологически активных веществ пересчитывалась на количество содержащих их плодов).

Не все эксперименты однозначно подтверждали (или опровергали) изучаемый эффект, но, в целом, они смогли продемонстрировать потенциал этих «костянок». В обобщённом виде результаты выглядели следующим образом:

- В 100% экспериментов употребление «ягод» и препаратов снизило концентрацию мочевой кислоты, что уменьшило частоту приступов подагры, улучшило состояние больных остеоартритом.
- В 80% случаев на основе реакции специальных маркеров учёные зафиксировали ослабление окислительного процесса, что дало основание говорить о прямом антиоксидантном действии черешни.
- 71% результатов подтвердили способность черешни снижать артериальное давление.
- В 69% исследований был обнаружен противовоспалительный эффект, улучшающий состояние кровеносных сосудов.

Так, в борьбе с артритом действие антоцианов черешни способствовало снижению концентрации мочевой кислоты в плазме и облегчало приступы у больных. Опыты на мышах и крысах также подтвердили это. При этом было установлено, что для получения результата эффективнее использовать извлечённые антоцианы или экстракт черешни, а не просто есть плоды ^[9].

Противовоспалительный эффект был подтверждён экспериментом, в котором здоровые мужчины и женщины ежедневно употребляли по 280 г черешен в течение 28 дней. Исследователи брали у них кровь и проверяли её на наличие воспалительных маркеров (например, С-реактивного белка, чья концентрация в плазме крови повышается при воспалительных процессах в организме). В середине эксперимента и по его окончании было обнаружено, что концентрация большинства маркеров снизилась ^[10].

Антиоксидантные и противовоспалительные свойства черешне придают полифенолы, мелатонин, каротиноиды и витамины Е и С. Поэтому её употребление способствует снижению уровня оксидативного стресса в организме ^[11].

Для определения влияния черешни на давление человека был выбран популярный в США сорт черешни «Бинг». Учёные установили, что верхнее и нижнее давление значительно уменьшалось в течение 2 часов после единовременного употребления 300 мл свежего сока этой черешни и приходило в норму в течение 6 часов. Однако, если человек пил сок каждый час по 100 мл, то никакого воздействия это не оказывало – ни верхнее, ни нижнее давление не снижалось. Из этого учёные сделали вывод, что как доза, так и время переваривания важны для снижения давления ^[12].

В другом исследовании 200 мл свежееотжатого сока черешни в день (или 138 мг антоцианов в день) снижало средний показатель систолического (верхнего), но не диастолического (нижнего) давления у пожилых людей через 6 и 12 недель ежедневного употребления. Контрольное сравнение проводили с группой, которая 12 недель принимала плацебо ^[13]. Эффект связывают с влиянием черешни на уменьшение в организме пептида «Эндотелин-1», который вызывает сужение сосудов и ухудшает кровоток.

Согласно различным исследованиям, употребление черешни не оказывает значительного влияния на уровень сахара и инсулина в организме здорового человека. Но употребление экстракта черешни перед заражением диабетом, помогало предотвратить его развитие у крыс [14]. Также благодаря антоцианам, гидроксикоричным кислотам и флавонолам происходит стимулирование потребления глюкозы гепатоцитами (клетки печени). Кроме того, антоцианы замедляют выделение глюкозы из сложных углеводов и стимулируют выработку инсулина бета-клетками [15]. В общем, учёные считают, что черешня способствует регуляции уровня глюкозы в крови, но пока неясно, насколько она реально может предотвратить развитие диабета у человека.

В экспериментах на мышах добавление экстракта черешни или чистых антоцианов в диету с высоким уровнем жира способствовало снижению уровня глюкозы и триглицеридов (неполезные жиры) в крови у мышей (в сравнении с теми грызунами, которым не давали черешен) [16].

Также антоцианины из черешни в диете улучшали липидный обмен в печени у мышей [17], ослабляя вызванный диетой стеатоз печени (жировая инфильтрация печени), который у человека считается наиболее распространённым гепатозом, характеризующимся патологическим накоплением жира в клетках.

Помимо лечебного влияния учёными изучалось и воздействие черешни на состояние нервной системы, качество сна и когнитивные способности человека.

Так выяснилось, что черешня даже лучше вишни влияет на качество и продолжительность сна. Результаты становятся заметны через 3 дня после ежедневного употребления 140-145 г (или 25 ягод) черешен. Также наблюдается снижение уровня кортизола (гормона стресса) в моче, уменьшение тревожности и улучшение настроения [18].

Влияние черешни на когнитивные способности определялось в эксперименте с выращенными нейронными клетками. Учёные обнаружили, что полифенолы, содержащиеся в «ягоде», помогают клеткам защищаться от разрушения, вызываемого повышенным оксидативным стрессом [19]. Эксперименты на животных также продемонстрировали положительное влияние антоцианов на память.

Регуляция веса

«Черешневое похудение» считается одним из самых приятных и легко переносимых среди всех «ягодных диет». В 100 граммах продукта содержится всего порядка 50-60 килокалорий, однако черешня при этом даёт человеку чувство сытости, что сильно упрощает контроль над процессом.

С использованием черешни наиболее популярны экспресс-диеты и разгрузочные дни. Стабильного долгосрочного снижения веса они не обеспечат, но временно привести себя в форму помогут.

- Разгрузочный день.

На сутки понадобится до 2 кг сладкой черешни и 1 литр кефира или нежирного питьевого йогурта. Весь объём продуктов делится на 5 порций и съедается (выпивается) в течение дня. Если в промежутках между приёмами пищи возникнет чувство голода, его рекомендуется приглушить простой водой или травяными чаями. Объём выпитой при этом воды не

ограничивается. Иногда «разгрузочный день» удаётся растянуть на 3 суток. Считается, что при таком питании можно сбросить до 4 кг.

- 7-дневная экспресс-диета.

Неделю на одной черешне без побочных эффектов не проживут даже самые выносливые. Поэтому семидневное похудение предполагает только добавление черешни как дополнительного ингредиента к каждому приёму пищи.

- *Завтрак:* Овсяная каша или творог (150 г) и черешня.
- *Обед:* Мясо отварное и нежирное (100 г) и черешня.
- *Перекус:* травяной чай и черешня.
- *Ужин:* Рыба запечённая (100 г) и овощной салат (150 г).

Поскольку содержащийся в «птичьей вишне» витамин С помогает усваивать железо, содержащееся в других продуктах, черешня рекомендована людям с риском развития анемии, собирающимся с помощью диет сбросить к отпуску несколько лишних килограммов.

В кулинарии

Черешня прекрасно сочетается со множеством традиционных для нашего стола продуктов. Плоды её часто добавляют в каши, черешневыми соусами приправляют мясо и рыбу, она постоянно присутствует в качестве начинки в выпечке и творожных запеканках. Существуют, однако, и более редкие способы приготовить «птичью вишню». Среди таких – суп из черешни. Вот его рецепт.

Для блюда понадобится:

- Черешня – 500 г.
- Белое вино – 2 стакана.
- Вода – 2 стакана.
- Сливки – 1 стакан.
- Лимон – 1 шт.
- Сахар и корица по вкусу.

Чтобы приготовить суп нужно:

1. 1 Помыть черешневые плоды и удалить из них косточки.
2. 2 Снять с лимона цедру и выжать сок в общую кастрюлю.
3. 3 Смешать в кастрюле вино, воду, сок и цедру лимона, добавить сахар, палочку корицы и, доведя всё это до кипения, несколько минут поварить на медленном огне.
4. 4 Добавить черешню и снова довести состав до кипения.
5. 5 Удалить палочку корицы и дать супу остыть.
6. 6 Смешать суп со сливками и взбить его до получения однородной кашицы.

Такое готовое блюдо отправляется на 2 часа в холодильник, после чего подаётся в охлаждённом виде.

В косметологии

Как источник цинка и меди, необходимых для выработки коллагена, отвечающего за упругость кожи, экстракты черешни входят в состав различных масок для кожи. Как правило, в составе

такого косметического средства оказываются и другие компоненты, в результате чего натуральные маски с черешневой составляющей в основе могут выполнять разные функции:

- разглаживать морщины на лице (например, тканевая маска Vilenta с экстрактом черешни);
- очищать и увлажнять (например, японская маска Japan Gals Natural Fruit Mask);
- питать и защищать (например, маска для рук с экстрактом черешни и витаминами от немецкого бренда LCN);
- оказывать противовоспалительное действие, защищая от прыщей, чёрных точек и угрей (например, маска для лица Лучикс «Акулий ретинол» с римской ромашкой и черешней).

Масло черешневых косточек можно встретить в составах натуральной основы для помады. Противогрибковый эффект сока используется в домашних средствах защиты для обработки поражённых ногтей. Шампуни на основе черешневого экстракта рекламируются как средства, способные за счёт действия витаминов группы В, придать волосам живой блеск и густоту.

Опасные свойства черешни и противопоказания

От употребления свежей черешни врачи-гастроэнтерологи предостерегают людей, страдающих спаянной болезнью кишечника и другими нарушениями проходимости, а также людей склонных к метеоризму. Также с большой осторожностью и небольшими порциями следует пробовать черешню больным язвой и гастритом с повышенной кислотностью. Кроме того, сахаристость черешни делает её «сложным» продуктом для больных сахарным диабетом.

Однако врачи предупреждают, что даже здоровым людям не следует злоупотреблять черешней и налегать на неё вскоре после плотного обеда. Растительная клетчатка, которая в изобилии содержится в плодах, может привести к распиранию кишечника и дискомфорту в желудке. Если хочется съесть больше, желательно выждать около 0,5-1 часа – это поможет избежать расстройства пищеварения.

Выбор и хранение черешен

Грамотный подход к выбору черешни требует внимания как к самим плодам, так и к тем, кто их продаёт. Поэтому черешню советуют приобретать там, где она проходит контроль безопасности и качества. Даже для купленной на рынке развесной «ягоды» по запросу должны быть предоставлены документы, подтверждающие прохождение проверки. О месте и условиях произрастания плодов можно узнать у продавца или, если черешня продаётся расфасованной, – на этикетке.

Мелкие дефекты (вмятины и порезы), на которые покупатели часто не обращают внимания приводят к быстрой порче плода и появлению характерного гнилостного аромата брожения. Подобный запах является одним из главных показателей состояния плодов.

Поскольку черешня зачастую начинает портиться от косточки, начало процессов гниения можно распознать и по состоянию плодоножки (растительного «хвостика»). У свежей черешни она зелёная и не высохшая. Сухая и потемневшая плодоножка говорит о том, что ягоды хранятся уже достаточно долго и выше вероятность того, что они начали портиться.

Специалисты советуют не торопиться и покупать черешню в разгар сезона, который длится 1-1,5 месяца – с конца мая по начало июля. В этот период плоды и вкуснее, и полезнее. При этом

цвет спелой ягоды в большей степени зависит от сорта и ориентироваться на него нужно только с поправкой на сортовые различия.

Существуют сорта черешни, которые и в период максимальной спелости имеют розовый цвет. Такие плоды отличаются от тёмных менее насыщенным кисло-сладким вкусом, но в них содержится больше витамина С. Жёлтые сорта тоже характеризуются выраженной кислинкой. Однако перевозить (пересылать) их сложнее, поскольку из-за своей тонкой кожицы они требуют аккуратности в обращении. Если же в черешне больше привлекает сладкий, яркий вкус и повышенное содержание органических кислот, то лучше выбирать тёмно-красные, бордовые или почти чёрные сорта. Их же советуют использовать и в консервировании.

Для хранения плохо подходят ранние сорта черешни, поэтому их лучше есть сразу после приобретения. Но и более поздние сорта хранить следуют в холодильнике, в контейнере с крышкой. Причём, перед этим ягоды следует помыть, просушить, отделить плодоножки и только потом отправлять в самое холодное место холодильника.

Существует ещё один способ хранения, не требующий удаления «хвостиков», что особенно актуально для таких сортов, где плодоножка очень плотно крепится к плоду и отделяется только с его повреждением (например, сорт «Валерий Чкалов»). В стеклянную банку на дно укладывается слой черешневых листьев, сверху на них – ягоды – тоже в один слой, а затем поочерёдно ещё несколько слоёв ягод и листьев. Банка плотно закрывается притёртой крышкой и ставится в холодильник. После такой подготовки черешня может храниться до 2-х недель без потерь вкусовых и полезных качеств.

Интересные факты

Черешня – привычное дерево для жителей Азии и южных районов Европы, а с выведением морозоустойчивых сортов оно стало не редкостью и в более северных странах. Однако некоторые факты расходятся с общепринятыми представлениями об этом растении и его плодах.

- Черешневое дерево в высоту может достигать 25-30 метров, хотя более распространены в садах растения, не превышающие 5-10 метров.
- Из черешни изготавливают пищевой краситель, однако, вопреки ожиданиям, он имеет не красный, а зелёный цвет.
- «Птичьей вишней» это растение назвали, видимо, за любовь пернатых к его плодам. От желания поклевать спелые ягоды не отказываются даже городские воробьи.
- Один гектар цветущего черешневого сада даёт «сырьё» для 35 килограммов собираемой пчёлами пыльцы.
- Черешню некорректно называть «ягодой» в классическом смысле этого термина, поскольку одной из ботанических характеристик ягод является наличие множества семян внутри плода. Поэтому в «серьёзном разговоре» то, что в народе именуют «ягодами», правильнее называть «косточковыми плодами».
- По мнению некоторых психологов, люди, называющие в качестве любимого лакомства черешню, обладают мягким покладистым характером, характеризуются искренностью и детской непосредственностью, любят маленькие сюрпризы и готовы на жертвенное поведение ради другого человека.

В мире пока ещё существует мало памятников черешне, по сравнению с памятниками другим овощам и фруктам. Один из немногих находится в городе Миннеаполис (США). С 2012 года свой памятник планируют установить в украинской «черешневой столице» – городе Мелитополь. А пока не дошло до реализации представляемых проектов, в городе на одной из

стен многоэтажки появился 27-метровый мурал с изображением плодоносящей ветви «птичьей вишни».

Во времена царской империи мелитопольская черешня славилась во Франции, куда она отправлялась в залитых специальным раствором бочках. В Париже до середины XX века работал магазин, который так и назывался «Мелитопольская черешня». Помимо климатических условий вкусовые качества и как следствие – популярность украинскому продукту обеспечили особые приазовские почвы, образованные после таяния древнего ледника. Идеальные черешневые грунты образовались благодаря тому, что над полутораметровым слоем чернозёма было нанесено 70-90 см легко прогревающегося песка.

Появление садов черешни на юге Украины связывают с именами врача Андрея Корвацкого и землевладельца-мецената Луи Анри Филибера, один из которых был дальним родственником венгерского короля, а другой – потомком гугенотов, перебравшихся из Франции в Нидерланды.

Сорта и выращивание

Время созревания черешневых плодов зависит от сорта. Наиболее ранние поспевают во второй половине мая, а самые поздние – к концу июня. Известны десятки сортов черешни, каждый из которых чем-то примечателен. Но у всех них, кроме достоинств, есть и свои недостатки.

- **«Валерий Чкалов».** Морозоустойчивый (при -24 °С выживает треть почек) и сравнительно ранний сорт (созревает в первой июньской декаде) стал результатом совместной работы специалистов Мелитопольской опытной станции садоводства и Мичуринской Центральной генетической лаборатории. Плоды достигают 6-8 граммов, имея тёмно-красный, почти чёрный цвет. В мякоти явственно различимы розоватые прожилки. Отличает этот сорт яркий вкус и сочность черешен, пригодных также для консервирования. Однако есть и минусы: дерево нередко поражается серой гнилью, коккомикозом и другими грибковыми болезнями, что может полностью погубить урожай.
- **«Регина».** Немецкими селекционерами сорт специально создавался на базе других сортов «Рубэ» и «Шнайдера» как черешня с поздним плодоношением, созревающая к середине лета. Мякоть имеет медово-сладкий вкус с лёгкой кислинкой. Сами плоды плотные, хорошо переносят транспортировку. Ключевой недостаток – необходимость присутствия опылителей других сортов.
- **«Красная Биттнера».** Тоже немецкий сорт, которому уже не один десяток лет. В Польше он так «прижился», что получил местные региональные названия «Наполеоновская» и «Познанская». Кожица плодов жёлтая, но хорошо освещённые черешни покрываются блестящим румянцем. Мякоть светло-жёлтого цвета, из неё добывают бесцветный сок. К недостаткам выращивания относится опасность растрескивания кожицы в дождливую погоду (от чего помогает опрыскивание препаратами кальция), а к недостаткам хранения – чувствительность к надавливанию при достижении полной спелости. По этой же причине черешню «Красная Биттнера» для перевозки собирают чуть раньше дозревания.
- **«Бычье сердце».** Название сорта говорит само за себя: плоды крупные (7-10 г) плоскокруглой формы, отдалённо напоминают сердце. Они имеют наивысшую дегустационную оценку, а компоты из этой черешни отличаются насыщенным красивым тёмно-красным цветом. Однако по характеристикам лёжкости и транспортабельности этот сорт уступает многим другим сортам. При этом дерево имеет высокую зимостойкость и невосприимчиво к грибковым заболеваниям и в частности – к коккомикозу.

- **«Жёлтая».** Ранняя черешня с созреванием в начале июня (даже немного раньше, чем у сорта «Валерий Чкалов»), выведенная на Артёмовской ОСС. Кожица хоть и тонкая, но плотная. Уникальный вкус создаётся сочетанием горчинки и кислинки. Плоды достигают массы 8-12 г и широко используются для варенья и компотов.

Вступление дерева в плодоношение, сила его роста, качество и количество полученных плодов зависят, главным образом, от подвоя – растения, к корневой системе (или стеблю) которого прививают черенок культурного сорта. Сегодня известно множество сильнорослых и карликовых подвоев, у каждого из которых есть физиологическая совместимость с одними сортами черешни и несовместимость с другими.

Из-за того, что черешня относится к очень сильнорослым плодовым деревьям, селекционерам долгое время не удавалось найти способ эффективного ограничения её роста. Только с 60-х годов XX века произошло качественное изменение в селекции карликовых подвоев, что, начиная с 70-х годов, обусловило прорыв в садоводстве при выращивании этой культуры. Тем не менее, и сегодня при выборе подвоев под конкретные сорта нужно учитывать огромное количество факторов, влияющих на величину и качество урожая: от морозо- и вирусоустойчивости до количества корневых отпрысков и плотности посадки. Вследствие этого каждый садовод создаёт свою уникальную базу знаний для получения лучшего урожая.

Так, например, свои инновационные методики выращивания черешни на морозоустойчивых подвоях практикуют в голландском питомнике Fleuren, ежегодно продающим порядка 400-450 тысяч саженцев растения. Для того чтобы добиться оптимального соотношения сочности, ягод, их вкуса, калибра, стойкости к повреждениям, транспортабельной выносливости, скорости вступления сада в полное плодоношение, его защищённости от климатических факторов и т.д., – работники питомника отказались от высокорослого подвоя «Colt» и стали выращивать невысокие деревья. Их оказалось проще защищать от непогоды и птиц. Кроме того, это упростило сбор плодов, а уплотнённая схема посадки позволила получать больший урожай с той же площади.

В питомнике выращивается более 20 сортов черешни и вишни, среди которых и наиболее популярные в мире Burlat, Vanda, Merchant, Karina, Kordia, Regina, причём для каждого сорта подбирается свой оптимальный подвой. В Fleuren, в зависимости от сортов черешни, были выбраны подвои «Gisela»-3, -5, -6 и -12.

Однако, несмотря на успешный голландский опыт, не в каждом хозяйстве удаётся создать оптимальное сочетание плотности посадки, характеристик почвы, режима орошения, внесения гербицидов и т.д. Карликовые подвои требуют использование неистощённой почвы, богатой питательными веществами и стабильного полива в засушливые периоды. Венгерским селекционерам, например, в одном из хозяйств, не оснащённом системой орошения, на сортах Alex и Katalin не удалось получить крупные и красивые плоды при использовании подвоя «Gisela-5», который считается более требовательным к условиям выращивания, чем «Gisela-6». При этом в соседней Польше в подготовленных хозяйствах такой проблемы не возникло – корневая система растений даже в ходе бесснежной зимы продемонстрировала морозоустойчивость, что, помимо прочего, тоже способствовало росту популярности у европейских и американских садоводов и «Gisela-5», и «Gisela-6».

В постсоветских странах по-прежнему достаточно востребован и подвой «Colt», который лучше многих других усваивает магний и кальций. На песчаных проницаемых почвах это создаёт преимущество, избавляя черешню от дефицита магния. Питомники же выращивают саженцы на «Colt» ещё и потому, что он хорошо размножается привычными горизонтальными отводками.

Однако этот подвой недостаточно морозоустойчив и с 6-7 года у его возникает отсроченная несовместимость с такими популярными сортами, как Burlat и Summit.

Литература

1. US national nutrient database, [источник](#)
2. US national nutrient database, [источник](#)
3. US national nutrient database, [источник](#)
4. US national nutrient database, [источник](#)
5. US national nutrient database, [источник](#)
6. Sisodia R., Sharma K., Singh S., Acute toxicity effects of Prunus avium fruit extract and selection of optimum dose against radiation exposure. – J. Environ. Pathol. Toxicol. Oncol. – 2009, 28(4), 303-309.
7. Бериуни А.Р. Фармакогнозия в медицине. – Ташкент, Фан. – 1973.
8. Абу Али ибн Сино Канон врачебной науки. – том 3. – Ташкент, - 1996.
9. Mulabagal V., Lang G.A., DeWitt D.L., Dalavoy S.S., Nair M.G. Anthocyanin content, lipid peroxidation and cyclooxygenase enzyme inhibitory activities of sweet and sour cherries. J Agric Food Chem. 2009; 57(4): 1239-46.
10. Kelley D.S., Rasooly R., Jacob R.A., Kader A.A., Mackey B.E. Consumption of Bing sweet cherries lowers circulating concentrations of inflammation markers in healthy men and women. The Journal of Nutrition, Volume 136, Issue 4, April 2006, P. 981–986.
11. McCune L.M., Kubota C., Stendell-Hollis N.R., Thomson C.A. Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 2011. – P. 1-12.
12. Kent K., Charlton K.E., Jenner A., Roodenrys S. Acute reduction in blood pressure following consumption of anthocyanin-rich cherry juice may be dose-interval dependant: A pilot cross-over study. Int. J. Food Sci. Nutr. 2016;67: 47–52.
13. Kent K., Charlton K., Roodenrys S., Batterham M., Potter J., Traynor V., Gilbert H., Morgan O., Richards R. Consumption of anthocyanin-rich cherry juice for 12 weeks improves memory and cognition in older adults with mild-to-moderate dementia. Eur. J. Nutr. 2017;56: 333–341.
14. Lachin T. Effect of antioxidant extract from cherries on diabetes. Recent Pat. Endocr. Metab. Immune Drug Discov. 2014. – P. 67–74.
15. Crepaldi G., Carruba M., Comaschi M., Del Prato S., Frajese G., Paolisso G., Dipeptidyl peptidase 4 (DPP-4) inhibitors and their role in Type 2 diabetes management. J Endocrinol Invest. 2007 Jul-Aug; 30(7): 610-4.
16. Snyder S.M., Zhao B., Luo T., Kaiser C., Cavender G., Hamilton-Reeves J., Sullivan D.K., Shay N.F. Consumption of Quercetin and Quercetin-Containing Apple and Cherry Extracts Affects Blood Glucose Concentration, Hepatic Metabolism, and Gene Expression Patterns in Obese C57BL/6J High Fat-Fed Mice. J Nutr. May, 2016.
17. Dietary sweet cherry anthocyanins attenuates diet-induced hepatic steatosis by improving hepatic lipid metabolism in mice. Nutrition, Volume 32, Issues 7–8, July–August 2016, Pages 827-833. Haizhao Song, Tao Wu, Dongdong Xu, Qiang Chu, Xiaodong Zheng.
18. Garrido M., Espino J., González-Gómez D., Lozano M., Barriga C., Paredes S.D., Rodríguez A.B. The consumption of a Jerte Valley cherry product in humans enhances mood, and increases 5-hydroxyindoleacetic acid but reduces cortisol levels in urine. Exp Gerontol. 2012 Aug; 47(8): 573-80.
19. Kim D.O., Heo H.J., Kim Y.J., Yang H.S., Lee C.Y. Sweet and sour cherry phenolics and their protective effects on neuronal cells. J Agric Food Chem. 2005 Dec 28; 53(26): 9921-7.

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

Cherries - useful properties, composition and contraindications

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

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Получено 17.05.19

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

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 sweet 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.