



Черешня (лат. *Prúnus ávium*)

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ямпільський Олексій, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості черешні 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 черешні у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти черешні на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

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

Корисні властивості

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

У 100 г нових черешень міститься [1]:					
Основні речовини:	г	Мінерали:	мг	Вітаміни:	мг
Вода	82,25	Калій	222	Вітамін С	7
Вуглеводи	16,01	Фосфор	21	Вітамін РР	0,154
Цукор	12,82	Кальцій	13	Вітамін В6	0,049
Харчові волокна	2,1	Магній	11	Вітамін В2	0,033
Білки	1,06	Залізо	0,36	Вітамін В1	0,027
Жири	0,20	Цинк	0,07	Вітамін А	0,019
Калорійність	63кКал	Натрій	0	Вітамін Е	0,07

М'якуш черешневих плодів містить близько 10% цукрів, клітковину, геміцелюлозу, різні органічні кислоти, пектини, вітаміни груп В, РР, С, біотин, солі заліза, флавоноїдні глікозиди, ефірні олії, кумарини, амігдалін . Залежно від сорту черешні та умов її дозрівання хімічний склад продукту варіюється, але в будь-якому плоді темно-червоного забарвлення серед

флавоноїдів міститься ряд антоціанів (ціанідин 3-рутинозид, ціанідин 3-глюкозид, пеларгонідин 3-рутинозид, пеонідин) також гідроксициннамичні кислоти та похідні.

У листі черешні порівняно багато вітаміну С. У насінні – жирної олії та амігдаліну . Але загалом черешня не є рекордсменом за вмістом вітамінів. Цінність вона є як сховище антиоксидантів. Причому, на відміну від вишні, в якій трохи більше антоціанів, черешня відрізняється великою кількістю поліфенолів, завдяки яким клітини отримують захист від окиснення та пошкодження.

Лікувальні властивості

флавоноїдні речовини, що містяться в черешні – антоціани. Це такі рослинні глікозиди, які в рослинах відповідають за червоний, фіолетовий, синій кольори плодів або листя. Що ближче до цього спектру забарвлення продукту, то більше в ньому антоціанів. А оскільки дуже багато сортів черешень мають якраз бордовий і густий червоний колір, «пташина вишня» опинилася в центрі уваги вчених.

Антоціани зацікавили медиків, оскільки за допомогою цієї речовини самі рослини захищаються від ультрафіолетового випромінювання, а стосовно людей, властивості антоціанів можна використовувати у боротьбі з онкологічними утвореннями. У період свого зростання ракова клітина потребує інтенсивного харчування, що провокує зростання кількості кровоносних судин та капілярів. Антоціани ж здатні блокувати живильні канали, обмежуючи надходження ресурсів до ракової клітини, внаслідок чого вона гине від голоду.

Також у свіжій черешні багато калію, який сприяє зміцненню серцевого м'яза та нормалізації пульсу. Черешневі біологічно активні речовини (наприклад, такі органічні сполуки як кумарини), здатні перешкоджати згортання крові, завдяки чому регулярне вживання «пташиної вишні» знижує загрозу утворення тромбів, будучи профілактикою інфарктів та інсультів.

Плоди черешні мають слабкий сечогінний ефект, а також здатність знижувати концентрацію сечової кислоти в плазмі крові, що використовується для зняття нападів у хворих на подагру. Однак ефективніше для цього застосовувати екстракти з плодів, а не просто їсти «ягоди».

Деякі дослідження свідчать про здатність черешневих плодів знижувати артеріальний тиск. Однак тут важливо правильно встановити режим вживання продукту та його кількість. Так дослідженнями було встановлено, що достовірно верхні та нижні показники артеріального тиску знижувалися протягом двох годин після вживання великої склянки (300 мл) черешневого соку. Ефект тривав близько шести годин. У цьому поділ тієї самої обсягу втричі з його погодинним вживанням аналогічного на показники тиску не надавало.

У досягненні лікувального ефекту мали значення також вік хворих на гіпертонію і тривалість «черешневої терапії». Так, у людей похилого віку, що випивали щодня стандартну склянку (200 мл) свіжовіджатого соку черешні протягом 6 або 12 тижнів, відзначалося зниження середніх систолічних показників тиску. Діастолічний тиск при цьому залишався без змін.

Нещодавно було визначено ще й радіопротективні властивості соку черешні ^[6]. Це означає, що систематичне вживання цього напою потенційно здатне захистити організм від радіації шляхом запобігання впливу на органи радіоактивних ізотопів. Однак ця властивість знаходиться поки що на початковій стадії вивчення.

Серед загальних підтверджених ефектів, вироблених вживанням черешні, можна назвати гармонізацію сну, ослаблення стресу, поліпшення настрою піддослідних, підвищення здатності запам'ятовування і сприйняття нового матеріалу.

Використання в медицині

Незважаючи на численні лікувальні властивості черешні, як сировина вона використовується в основному в харчових біодобавках та спортивному харчуванні. Так, ряд західних фірм пропонує екстракти черешні в капсулах без зазначення добової норми застосування. Серед легко доступних на ринку – препарати брендів Enzymatic Therapy , Puritan's Pride .

Використання плодів черешні в сучасній народній медицині засноване на передбачуваних відхаркувальному, жарознижувальному та тонізуючому ефектах. Відомо народним цілителям і седативну (заспокійливу та снодійну) дію, що виробляється водними настоями черешневих плодів. Існують рецепти застосування соку черешні для боротьби з грибковими ураженнями, ефективність яких підтверджується медичними дослідженнями.

Але народні цілителі використовують як ягоди. Наприклад, чай з квіток «пташиної вишні», а також відвар її гілок активно застосовується як п'єство при хворобах слизової рота та ясен, а також як заспокійливе при опіках. Відвар з плодоніжок черешні має виражену сечогінну дію. Однак, хоча експериментальна перевірка і підтвердила даний ефект, були виявлені ризики застосування цього відвару при сечокам'яній хворобі. Небезпека пов'язана з сильним вимиванням (екскрецією) солей кальцію при вживанні доз, що рекомендуються цілителями.

Відвари

Нижче наводимо рецепти двох згаданих вище відварів з плодоніжок та гілок:

- Для приготування відвару з плодоніжок 1 літр води доводиться до кипіння, після чого в нього опускається велика жменя добре промитих черешневих «хвостиків». Протягом 5 хвилин плодоніжки відварюються на повільному вогні і на півгодини залишаються в каструлі для остигання. Такої кількості відвару вистачає на два дні.
- У відварі з гілок молоді пагони черешні збираються, ретельно промиваються і подрібнюються, а потім протягом 2-3 годин кип'ятять на повільному вогні. Охолодженою профільтованою рідиною потрібно двічі-тричі на день полоскати ротову порожнину для припинення запальних процесів.

У східній медицині

У китайській традиційній медицині прийнято розділяти всі продукти харчування за критерієм наявності/відсутності у них двох протипоставлених початків Ян та Інь. Для градації та зручності стабілізації балансу цих початків в організмі вводиться шкала з розподілами від «-3» (для продуктів харчування з максимальною концентрацією енергії Інь) до «+3» (з граничною концентрацією енергії Ян). Черешня на цій шкалі знаходиться на позиції «+1», помірно та м'яко підвищуючи активність та рухливість, стимулюючи прогресивний рух, зміцнюючи твердість та силу. При цьому, продукти з помірними значеннями, близькими до нуля («-1» і «+1»), вважаються кращими, на відміну від продуктів, розташованих по краях шкали, вживати які рекомендують з великою обережністю.

Зовсім інший підхід до використання вишні та черешні сповідався у давньоперській традиції. Він був сумішшю народних вірувань та експериментальної медицини, в якій натура черешні визначалася як «гаряча в 1 ступені та волога» (для порівняння натура вишні вважалася

«холодною у 2 ступені і вологою»)^[7]. За допомогою черешні древні перси позбавлялися спраги, нудоти, жовчного блювання, підвищеного тиску. Вважалося, що сік черешневих кісточок, до якого додається насіння анісу, допомагає вивести каміння, вилікувати захворювання сечового міхура, полегшити перебіг місячних.

Камедь черешні, розчинена у вині, за задумом перських лікарів, теж повинна була боротися з камінням у сечовому міхурі, а також позбавляти виразки легень, кровохаркання, ядухи та викликаного ним кашлю^[8].

Деякі методи лікування мали екстремальний характер. Так, наприклад, один із стародавніх трактатів з близькосхідної медицини пропонував рецепт лікування виразок сечовивідних каналів та позбавлення їх від гною. У ньому рекомендувалося потовкти ядра кісточок плода і ввести суміш разом з гнотом в отвір статевого члена. Процедура ця була хворобливою, проте на такі радикальні заходи пацієнти погоджувалися, втомившись від постійних мук та під впливом авторитету лікарів.

Перська середньовічна медична школа, центральним представником якої був знаменитий Авіценна, справді була дуже шанована та прогресивна для свого часу. Не дивно, що з XII-XIII століть вона набула поширення і на Заході. Автор "Салернського кодексу здоров'я", Арнольд з Вілланови, який вивчав на медичному факультеті в Монпельє праці великого перського лікаря, наводить свою оцінку цілющої дії "пташиної вишні":

«Якщо ти вишень співаєш, то отримаєш чималі блага:

Чистять шлунок вони, а ядро – від каміння рятую;

Буде хороша кров у тебе від м'якоті ягід.

Треба сказати, що через зовнішню подібність вишні та черешні, древні лікарі їх розрізняли далеко не завжди. Найчастіше лише за непрямыми ознаками, якщо такі наводилися (смаковим характеристикам, щільності м'якоті, кольору ягід тощо.), можна було припустити, що у рецептах йшлося саме про черешні. Досі в деяких сучасних західних наукових дослідженнях подібна різниця не позначається, і тоді доводиться говорити про загальний ефект від вживання цих кістянок або експериментальних препаратів на їх основі.

У наукових дослідженнях

Навесні 2018 у науковому журналі Nutrients, що публікує дослідження та рецензії з усіх аспектів харчування, з'явився огляд результатів 29 контрольованих наукових експериментів, проведених на добровольцях, що вживали в різних програмах або ягоди вишні та черешні, або соки з них, або препарати на їх основі. Основна маса матеріалів (20 робіт) були присвячені «перспективнішій» вишні. У 2-х дослідженнях черешня та вишня не розрізнялися. У 7 експериментах вчені працювали виключно з черешнею, «денна доза» якої варіювалася в межах 45-270 «ягід». (При дослідженні дії препаратів і витяжок денна доза біологічно активних речовин перераховувалася на кількість плодів, що їх містять).

Не всі експерименти однозначно підтверджували (або спростовували) ефект, що вивчається, але, в цілому, вони змогли продемонструвати потенціал цих «кістянок». В узагальненому вигляді результати виглядали так:

- У 100% експериментів вживання «ягід» та препаратів знизило концентрацію сечової кислоти, що зменшило частоту нападів подагри, покращило стан хворих на остеоартрит.

- У 80% випадків на основі реакції спеціальних маркерів вчені зафіксували ослаблення окисного процесу, що дало підставу говорити про пряму антиоксидантну дію черешні.
- 71% результатів підтвердили здатність черешні знижувати артеріальний тиск.
- У 69% досліджень було виявлено протизапальний ефект, що покращує стан кровоносних судин.

Так, у боротьбі з артритом дія антоціанів черешні сприяла зниженню концентрації сечової кислоти в плазмі та полегшувала напади у хворих. Досліди на мишах та щурах також підтвердили це. При цьому було встановлено, що для отримання результату ефективніше використовувати антоціани або екстракт черешні, а не просто є плоди ^[9].

Протизапальний ефект був підтверджений експериментом, у якому здорові чоловіки та жінки щодня вживали по 280 г черешень протягом 28 днів. Дослідники брали у них кров та перевіряли її на наявність запальних маркерів (наприклад, С-реактивного білка, чия концентрація у плазмі крові підвищується при запальних процесах в організмі). В середині експерименту і після його закінчення було виявлено, що концентрація більшості маркерів знизилася ^[10].

Антиоксидантні та протизапальні властивості черешні надають поліфеноли, мелатонін, каротиноїди та вітаміни Е та С. Тому її вживання сприяє зниженню рівня оксидативного стресу в організмі ^[11].

Для визначення впливу черешні на тиск людини було обрано популярний у США сорт черешні «Бінг». Вчені встановили, що верхній та нижній тиск значно зменшувався протягом 2 годин після одноразового вживання 300 мл свіжого соку цієї черешні та приходив у норму протягом 6 годин. Однак, якщо людина пила сік щогодини по 100 мл, то жодного впливу це не чинило – ні верхній, ні нижній тиск не знижувався. З цього вчені зробили висновок, що як доза, так і час перетравлення важливі зниження тиску ^[12].

В іншому дослідженні 200 мл свіжого соку черешні в день (або 138 мг антоціанів на день) знижувало середній показник систолічного (верхнього), але не діастолічного (нижнього) тиску у літніх людей через 6 і 12 тижнів щоденного вживання. Контрольне порівняння проводили із групою, яка 12 тижнів приймала плацебо ^[13]. Ефект пов'язують із впливом черешні на зменшення в організмі пептиду «Ендотелін-1», який спричиняє звуження судин та погіршує кровотік.

Згідно з різними дослідженнями, вживання черешні не має значного впливу на рівень цукру та інсуліну в організмі здорової людини. Але вживання екстракту черешні перед зараженням діабетом, допомагало запобігти його розвитку у щурів ^[14]. Також завдяки антоціанам, гідроксикоричним кислотам та флавонолам відбувається стимулювання споживання глюкози гепатоцитами (клітини печінки). Крім того, антоціани уповільнюють виділення глюкози зі складних вуглеводів і стимулюють вироблення інсуліну бета-клітинами ^[15]. Загалом, вчені вважають, що черешня сприяє регуляції рівня глюкози в крові, але поки що неясно, наскільки вона реально може запобігти розвитку діабету у людини.

В експериментах на мишах додавання екстракту черешні або чистих антоціанів у дієту з високим рівнем жиру сприяло зниженню рівня глюкози та тригліцеридів (некорисні жири) у крові у мишей (порівняно з тими гризунами, яким не давали черешень) ^[16].

Також антоціани з черешні в дієті покращували ліпідний обмін у печінці у мишей ^[17], послаблюючи викликаний дієтою стеатоз печінки (жирова інфільтрація печінки), який у людини вважається найбільш поширеним гепатозом, що характеризується патологічним накопиченням жиру в клітинах.

Крім лікувального впливу вченими вивчався вплив черешні на стан нервової системи, якість сну і когнітивні здібності людини.

Так з'ясувалося, що черешня навіть краще вишні впливає на якість та тривалість сну. Результати стають помітними через 3 дні на полі щоденного вживання 140-145 г (або 25 ягід) черешень. Також спостерігається зниження рівня кортизолу (гормону стресу) у сечі, зменшення тривожності та покращення настрою ^[18].

Вплив черешні на когнітивні здібності визначалося в експерименті з вирощеними нейронними клітинами. Вчені виявили, що поліфеноли, що містяться в «ягоді», допомагають клітинам захищатися від руйнування, що викликається підвищеним оксидативним стресом ^[19]. Експерименти на тваринах також продемонстрували позитивний вплив антоціанів на згадку.

Регулювання ваги

«Черешневе схуднення» вважається одним із найприємніших і легко переносимих серед усіх «ягідних дієт». У 100 г продукту міститься всього близько 50-60 кілокалорій, проте черешня при цьому дає людині почуття ситості, що спрощує контроль над процесом.

З використанням черешні найбільш популярні експрес-дієти та розвантажувальні дні. Стабільного довгострокового зниження ваги вони не забезпечать, але тимчасово привести себе у форму допоможуть.

- Розвантажувальний день.

На добу знадобиться до 2 кг солодкої черешні та 1 літр кефіру або нежирного йогурту. Весь обсяг продуктів поділяється на 5 порцій і з'їдається (випивається) протягом дня. Якщо в проміжках між їдою виникне почуття голоду, його рекомендується приглушити простою водою або трав'яним чаєм. Об'єм випитої води при цьому не обмежується. Іноді "розвантажувальний день" вдається розтягнути на 3 доби. Вважається, що за такого харчування можна скинути до 4 кг.

- 7-денна експрес-дієта.

Тиждень на одній черешні без побічних ефектів не проживуть навіть найвитриваліші. Тому семиденне схуднення передбачає лише додавання черешні як додаткового інгредієнта кожного прийому їжі.

- *Сніданок*: Вівсяна каша або сир (150 г) та черешня.
- *Обід*: М'ясо відварене та нежирне (100 г) та черешня.
- *Перекус*: трав'яний чай та черешня.
- *Вечеря*: Риба запечена (100 г) та овочевий салат (150 г).

Оскільки вітамін С, що міститься в «пташиній вишні», допомагає засвоювати залізо, що міститься в інших продуктах, черешня рекомендована людям з ризиком розвитку анемії, які збираються за допомогою дієт скинути до відпустки кілька зайвих кілограмів.

У кулінарії

Черешня чудово поєднується з безліччю традиційних для нашого столу продуктів. Плоди її часто додають у каші, черешневими соусами приправляють м'ясо та рибу, вона постійно

присутня як начинка у випічці та сирних запіканках. Існують, однак, і більш рідкісні способи приготувати пташину вишню. Серед таких – суп із черешні. Ось його рецепт.

Для страви знадобиться:

- Черешня – 500 г.
- Біле вино – 2 склянки.
- Вода – 2 склянки.
- Вершки – 1 склянка.
- Лимон – 1 шт.
- Цукор і кориця до смаку.

Щоб приготувати суп потрібно:

1. Помити черешневі плоди та видалити з них кісточки.
2. Зняти з лимона цедру та вичавити сік у загальну каструлю.
3. Змішати в каструлі вино, воду, сік та цедру лимона, додати цукор, паличку кориці і, довівши все це до кипіння, кілька хвилин поварити на повільному вогні.
4. Додати черешню та знову довести склад до кипіння.
5. Видалити паличку кориці і дати охолонути супу.
6. Змішати суп із вершками та збити його до отримання однорідної кашки.

Така готова страва відправляється на 2 години в холодильник, після чого подається в охолоджену вигляді.

У косметології

Як джерело цинку та міді, необхідних для вироблення колагену, який відповідає за пружність шкіри, екстракти черешні входять до складу різних масок для шкіри. Як правило, у складі такого косметичного засобу виявляються й інші компоненти, внаслідок чого натуральні маски з черешневою складовою в основі можуть виконувати різні функції:

- розгладжувати зморшки на обличчі (наприклад, тканинна маска Vilenta з екстрактом черешні);
- очищати та зволожувати (наприклад, японська маска Japan Gals Natural Fruit Mask);
- живити та захищати (наприклад, маска для рук з екстрактом черешні та вітамінами від німецького бренду LCN);
- надавати протизапальну дію, захищаючи від прищів, чорних точок та вугрів (наприклад, маска для обличчя Лучікс «Акулій ретинол » з римською ромашкою та черешнею).

Олію черешневих кісточок можна зустріти у складах натуральної основи для помади.

Протигрибковий ефект соку використовується у домашніх засобах захисту для обробки уражених нігтів. Шампуні на основі черешневого екстракту рекламуються як засоби, здатні за рахунок дії вітамінів групи В, надати волоссю живий блиск і густоту.

Небезпечні властивості черешні та протипоказання

Від вживання свіжої черешні лікарі-гастроентерологи застерігають людей, які страждають на спайкову хворобу кишечника та інші порушення прохідності, а також людей схильних до метеоризму. Також з великою обережністю та невеликими порціями слід пробувати черешню хворим на виразку та гастрит з підвищеною кислотністю. Крім того, цукристість черешні робить її «складним» продуктом для хворих на цукровий діабет.

Однак лікарі попереджають, що навіть здоровим людям не слід зловживати черешнею і налягати на неї незабаром після щільного обіду. Рослинна клітковина, яка в достатку міститься в плодах, може призвести до розпирання кишечника і дискомфорту в шлунку. Якщо хочеться з'їсти більше, бажано почекати близько 0,5-1 години – це допоможе уникнути розладу травлення.

Вибір та зберігання черешень

Грамотний підхід до вибору черешні вимагає уваги як до самих плодів, і до тих, хто їх продає. Тому черешню радять набувати там, де вона проходить контроль безпеки та якості. Навіть для купленої на ринку розважної «ягоди» на запит мають бути надані документи, що підтверджують проходження перевірки. Про місце та умови зростання плодів можна дізнатися у продавця або, якщо черешня продається розфасованою, – на етикетці.

Дрібні дефекти (вм'ятини та порізи), на які покупці часто не звертають уваги, призводять до швидкого псування плоду та появи характерного гнильного аромату бродіння. Подібний запах є одним із головних показників стану плодів.

Оскільки черешня часто починає псуватися від кісточки, початок процесів гниття можна розпізнати і станом плодоніжки (рослинного «хвостика»). У свіжій черешні вона зелена і не висохла. Суха і потемніла плодоніжка говорить про те, що ягоди зберігаються вже досить довго і вище ймовірність того, що вони почали псуватися.

Фахівці радять не поспішати і купувати черешню у розпал сезону, який триватиме 1-1,5 місяці – з кінця травня до початку липня. У цей період плоди і смачніші, і корисніші. При цьому колір стиглої ягоди переважно залежить від сорту і орієнтуватися на нього потрібно тільки з поправкою на сортові відмінності.

Існують сорти черешні, які й у період максимальної стиглості мають рожевий колір. Такі плоди відрізняються від темних менш насиченим кисло-солодким смаком, але в них міститься більше вітаміну С. Жовті сорти теж характеризуються вираженою кислинкою. Однак перевозити їх складніше, оскільки через свою тонку шкірку вони вимагають акуратності в обігу. Якщо ж у черешні більше привабливе солодкий, яскравий смак і підвищений вміст органічних кислот, краще вибирати темно-червоні, бордові або майже чорні сорти. Їх радять використовувати і в консервуванні.

Для зберігання погано підходять ранні сорти черешні, тому їх краще їсти одразу після придбання. Але і пізніші сорти зберігати слідують у холодильнику, у контейнері з кришкою. Причому перед цим ягоди слід помити, просушити, відокремити плодоніжки і тільки потім відправляти в найхолодніше місце холодильника.

Існує ще один спосіб зберігання, який не вимагає видалення «хвостиків», що особливо актуально для таких сортів, де плодоніжка дуже щільно кріпиться до плоду і відокремлюється тільки з його пошкодженням (наприклад, сорт «Валерій Чкалов»). У скляну банку на дно укладається шар черешневого листя, зверху на них - ягоди - теж в один шар, а потім ще кілька шарів ягід і листя. Банк щільно закривається притертою кришкою і ставиться в холодильник. Після такої підготовки черешня може зберігатись до 2-х тижнів без втрат смакових та корисних якостей.

Цікаві факти

Черешня - звичне дерево для жителів Азії та південних районів Європи, а з виведенням морозостійких сортів воно стало не рідкістю і у більш північних країнах. Проте деякі факти розходяться із загальноприйнятими уявленнями про цю рослину та її плоди.

- Черешневе дерево у висоту може досягати 25-30 метрів, хоча найпоширеніші в садах рослини, що не перевищують 5-10 метрів.
- З черешні виготовляють харчовий барвник, проте, попри очікування, він має не червоний, а зелений колір.
- "Пташиною вишнею" цю рослину називали, мабуть, за любов пернатих до його плодів. Від бажання поклювати стиглі ягоди не відмовляються навіть міські горобці.
- Один гектар квітучого черешневого саду дає «сировину» для 35 кілограмів пилку, що збирається бджолами.
- Черешні некоректно називати «ягодою» в класичному сенсі цього терміна, оскільки однією з ботанічних характеристик ягід є наявність безлічі насіння всередині плода. Тому в «серйозній розмові» те, що в народі називають «ягодами», правильніше називати «кістковими плодами».
- На думку деяких психологів, люди, які називають як улюблені ласощі черешню, мають м'який поступливий характер, характеризуються щирістю і дитячою безпосередністю, люблять маленькі сюрпризи і готові на жертвну поведінку заради іншої людини.

У світі поки що існує мало пам'ятників черешні, порівняно з пам'ятниками іншим овочам та фруктам. Один з небагатьох знаходиться в Міннеаполіс (США). З 2012 року свій пам'ятник планують встановити в українській черешневій столиці – місті Мелітополь. А поки не дійшло до реалізації проєктів, у місті на одній зі стін багатоповерхівки з'явився 27-метровий мурал із зображенням плодоносної гілки «пташиної вишні».

За часів царської імперії мелітопольська черешня славилася у Франції, куди вона вирушала до залитих спеціальними розчинами бочок. У Парижі до середини XX століття працював магазин, який і називався «Мелітопольська черешня». Крім кліматичних умов, смакові якості і як наслідок – популярність українському продукту забезпечили особливі приазовські ґрунти, утворені після танення стародавнього льодовика. Ідеальні черешневі ґрунти утворилися завдяки тому, що над півтораметровим шаром чорнозему було нанесено 70-90 см піску, що легко прогрівається.

Появу садів черешні на півдні України пов'язують з іменами лікаря Андрія Корвацького та землевласника-мецената Луї Анрі Філібера, один з яких був далеким родичем угорського короля, а інший – нащадком гугенотів, які перебралися з Франції до Нідерландів.

Сорти та вирощування

Час дозрівання черешневих плодів залежить від сорту. Найбільш ранні встигають у другій половині травня, а найпізніші – до кінця червня. Відомі десятки сортів черешні, кожен із яких чимось примітний. Але всі вони, крім переваг, мають свої недоліки.

- **"Валерій Чкалов"**. Морозостійкий (при -24 °C виживає третину нирок) та порівняно ранній сорт (дозріває у першій червневій декаді) став результатом спільної роботи фахівців Мелітопольської дослідної станції садівництва та Мічуринської Центральної генетичної лабораторії. Плоди досягають 6-8 г, маючи темно-червоний, майже чорний колір. У м'якоті виразно помітні рожеві прожилки. Відрізняє цей сорт яскравий смак і соковитість черешень, придатних для консервування. Однак є й мінуси: дерево нерідко уражається сірою гниллю, коккомікозом та іншими грибковими хворобами, що може повністю занапастити врожай.

- **"Регіна"** . Німецькими селекціонерами сорт спеціально створювався на базі інших сортів « Рубе » та «Шнайдера» як черешня з пізнім плодоношенням, що дозріває до середини літа. М'якуш має медово-солодкий смак з легкою кислотою. Самі плоди щільні, добре переносять транспортування. Ключовий недолік - необхідність присутності запилювачів інших сортів.
- **«Червона Бітнера»** . Теж німецький сорт, якому вже не один десяток років. У Польщі він так «прижився», що отримав місцеві регіональні назви «Наполеонівська» та « Познанська ». Шкірка плодів жовта, але добре освітлені черешні покриваються блискучим рум'янцем. М'якуш світло-жовтого кольору, з нього видобувають безбарвний сік. До недоліків вирощування належить небезпека розтріскування шкірки в дощову погоду (від чого допомагає обприскування препаратами кальцію), а недоліків зберігання – чутливість до натискання при досягненні повної стиглості. З цієї причини черешню «Червона Бітнера» для перевезення збирають трохи раніше дозрівання.
- **«Бичаче серце»**. Назва сорту говорить сама за себе: плоди великі (7-10 г) плоскокруглої форми, віддалено нагадують серце. Вони мають найвищу дегустаційну оцінку, а компоти із цієї черешні відрізняються насиченим красивим темно-червоним кольором. Однак за характеристиками лежкості та транспортабельності цей сорт поступається багатьом іншим сортам. При цьому дерево має високу зимостійкість і несприйнятливим до грибкових захворювань і зокрема – до кокомікозу .
- **"Жовта"** . Рання черешня з дозріванням на початку червня (навіть трохи раніше, ніж у сорту "Валерій Чкалов"), виведена на Артемівській ОСС. Шкірка хоч і тонка, але міцна. Унікальний смак створюється поєднанням гіркуватості та кислоти. Плоди досягають маси 8-12 г і широко використовуються для варення та компотів.

Вступ дерева в плодоношення, сила його зростання, якість та кількість отриманих плодів залежать, головним чином, від підщепи – рослини, до кореневої системи (або стебла) якого прищеплюють живець культурного сорту. Сьогодні відомо безліч сильнорослих і карликових підщеп, у кожного з яких є фізіологічна сумісність з одними сортами черешні та несумісність з іншими.

Через те, що черешня відноситься до дуже сильнорослих плодових дерев, селекціонерам довгий час не вдавалося знайти спосіб ефективного обмеження її зростання. Тільки з 60-х років ХХ століття відбулася якісна зміна у селекції карликових підщеп, що, починаючи з 70-х років, зумовило прорив у садівництві під час вирощування цієї культури. Тим не менш, і сьогодні при виборі підщеп під конкретні сорти потрібно враховувати величезну кількість факторів, що впливає на величину і якість врожаю: від морозу - і стійкості до вірусу до кількості кореневих нащадків і щільності посадки. Тому кожен садівник створює свою унікальну базу знань для отримання кращого врожаю.

Так, наприклад, свої інноваційні методики вирощування черешні на морозостійких підщепах практикують у голландському розпліднику Fleuren , який щорічно продає близько 400-450 тисяч саджанців рослини. Для того щоб досягти оптимального співвідношення соковитості, ягід, їх смаку, калібру, стійкості до пошкоджень, транспортабельної витривалості, швидкості вступу саду в повне плодоношення, його захищеності від кліматичних факторів і т.д. стали вирощувати невисокі дерева. Їх виявилось простіше захищати від негоди та птахів. Крім того, це спростило збирання плодів, а ущільнена схема посадки дозволила отримувати більший урожай із тієї ж площі.

У розпліднику вирощується понад 20 сортів черешні та вишні, серед яких і найбільш популярні у світі Burlat , Vanda , Merchant , Karina , Kordia , Regina , причому для кожного сорту підбирається свій оптимальний підщеп. У Fleuren , залежно від сортів черешні, були обрані підщепи «Gisela»-3, -5, -6 та -12.

Проте, попри успішний голландський досвід, над кожному господарстві вдається створити оптимальне поєднання щільності посадки, характеристик ґрунту, режиму зрошення, внесення гербіцидів тощо. Карликові підщепи вимагають використання невичерпаного ґрунту, багатого поживними речовинами та стабільного поливу в посушливі періоди. Угорським селекціонерам, наприклад, в одному з господарств, не оснащеному системою зрошення, на сортах Alex і Katalin не вдалося отримати великі та красиві плоди при використанні підщепи «Gisela-5», яка вважається більш вимогливою до умов вирощування, ніж «Gisela-6». При цьому в сусідній Польщі в підготовлених господарствах такої проблеми не виникло – коренева система рослин навіть у ході безсніжної зими продемонструвала морозостійкість, що також сприяло зростанню популярності у європейських та американських садівників і «Gisela-5», і «Gisela-6».

У пострадянських країнах, як і раніше, досить затребувана і підщепа «Colt», яка краще за багатьох інших засвоює магній і кальцій. На піщаних проникних ґрунтах це створює перевагу, позбавляючи черешню від дефіциту магнію. Розплідники ж вирощують саджанці на Colt ще й тому, що він добре розмножується звичними горизонтальними відведеннями. Однак ця підщепа недостатньо морозостійка і з 6-7 року у неї виникає відстрочена несумісність з такими популярними сортами, як Burlat і Summit.

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. 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 . Taxicol . Oncol . - 2009, 28 (4), 303-309.
7. Беруні А.Р. Фармакогнозія в медицині. - Ташкент, Фан. - 1973.
8. Абу Алі ібн Сино Канон лікарської науки. - Том 3. - Ташкент, - 1996.
9. Mulabagal V., Lang GA, DeWitt DL, Dalavoy SS, Nair MG Anthocyanin вміст, липкий peroxidation і cyclooxygenase enzyme inhibitory activity of sweet and sour cherries. J Agric Food Chem . 2009; 57 (4): 1239-46.
10. Kelley DS, Rasooly R., Jacob RA, Kader AA, Mackey BE 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 LM, Kubota C., Stendell -Hollis NR, Thomson CA Crit. Rev. _ Food Sci . Nutr . 2011. - P. 1-12.
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; 67: 47-52.
13. Кент К., Charlton К., Roodenrys S., Batterham M., Potter J., Traynor V., Gilbert H., Morgan O., Richards R. Consumption anthocyanin-rich cherry juice для 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 SM, Zhao B., Luo T., Kaiser C., Cavender G., Hamilton-Reeves J., Sullivan DK , Shay N.F. Metabolism, i Gene Expression Patterns в Obese C57BL/6J High Fat-Fed Mice. J Nutr . May , 2016.
17. Dietary sweet cherry anthocyanins attenuates diet-induced hepatic steatosis за допомогою 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 SD, Rodríguez AB Консультація з Jerte Valley cherry product в людських поліпшеннях снаги, і збільшення 5-hydroxyindoleacetic acid but reduces cortisol in urine. Exp Gerontol . 2012 Aug ; 47 (8): 573-80.
19. Kim DO, Heo HJ, Kim YJ, Yang HS, Lee CY Sweet and sour cherry phenolics і їхні захисні ефекти на neuronal cells. J Agric Food Chem . 2005 Dec 28; 53 (26): 9921-7.

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

Cherries - useful properties, composition and contraindications

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

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Отримано 17.05.19

Реферат У статті розглянуто основні властивості черешні 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 черешні у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти черешні 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 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.