



Слива (лат. Prúnus)

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus . info

Ткачова Наталія, фітотерапевт , нутріціолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

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

Ключові слова: слива, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Корисні властивості

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

Основні речовини (100 г)	Свіжі сливи ^[2]	Сушені сливи (чорнослив без подальшої обробки) ^[3]	Сушені сливи (чорнослив проварений, без додавання цукру) ^[4]	Сушені сливи (чорнослив проварений, з додаванням цукру) ^[5]	Консервовані сливи у сиропі ^[6]
Вода	87,23	30,92	69,73	65,08	76,06
Вуглеводи	11,42	63,88	28,08	32,88	23,12
Білки	0,7	2,18	0,96	1,09	0,44
Жири	0,28	0,38	0,16	0,22	0,14
Харчові волокна	1,4	7,1	3,1	3,8	1,5
Калорійність (ккал)	46	240	107	124	89
Мінерали (мг/100 г)					
Калій	157	732	321	312	93

Фосфор	16	69	30	33	15
Магній	7	41	18	19	5
Кальцій	6	43	19	21	10
Залізо	0,17	0,93	0,41	1,04	0,84
Цинк	0,1	0,44	0,19	0,22	0,07
Натрій			1	2	19
Вітаміни (мг/100 г)					
Вітамін С	9,5	0,6	2,9	2,7	0,4
Ніацін	0,417	1,882	0,723	0,675	0,291
Вітамін Е	0,26	0,43	0,19		0,26
Вітамін В-6	0,029	0,205	0,218	0,203	0,028
Тіамін	0,028	0,051	0,024	0,022	0,017
Рібофлавін	0,026	0,186	0,1	0,093	0,041
Вітамін А	0,017	0,039	0,017	0,014	0,02
Вітамін К	0,0064	0,0595	0,0261		0,0064
Фолати	0,005	0,004			0,003

Через високий вміст води в м'якоті сливової калорійність плодів порівняно невисока. У консервованому вигляді калорійність продуктів із слив (і чорносливу зокрема) значно збільшується.

Загалом кількість вітамінів і мінералів, що містяться у свіжих сливах і чорносливі, відрізняється незначною мірою. Вміст вітаміну К, вітамінів групи В, окремих мінералів у чорносливі вищий, ніж у свіжих сливах. У порівнянні зі свіжими плодами, калорій, клітковини та вуглеводів у чорносливі більше.

Свіжі сливи (плоди) містять 6-17 % цукрів (з переважанням глюкози та фруктози), до 1,6 % органічних кислот (яблучна, лимонна, щавлева, бурштинова, хінна), дифенілізатин, пектини, флавоноли (кверцетин, ок та лейкоантоціани, каротин, вітамін Е, аскорбінову кислоту, вітаміни групи В, сполуки калію, заліза, йоду, міді та цинку). Ядра кісточок містять до 42% жирних олій. [7]

Листя сливи містить вітаміни Е і С, флавоноїди, фенолкарбонові кислоти. До складу квіток сливи входять флавоноїди, ціаногенний глікозид, флавоноїдний глікозид кемпферол та кемпферин, гомоізофлавонові глікозиди прунуозиди. [8]

Лікувальні властивості

Злизові плоди у свіжому та сушеному вигляді (також компоти з них або сік з м'якоттю) мають легку проносну дію. Їх рекомендують при запорах та атонії кишечника, для очищення кишечника за наявності у ньому запальних процесів. Якщо названим захворюванням супроводжують цукровий діабет або ожиріння, перед вживанням сливи необхідно в процесі обробки позбавити цукру та кислот. При неінфекційних гепатитах сливи корисні печінки; вони покращують стан пацієнтів із атеросклерозом; сприяють виведенню з організму холестерину, зайвої води та сольових відкладень. Вміст у сливах харчових волокон (як розчинних, і нерозчинних) поліпшує травлення. Пектини у складі слив виводять радіоактивні речовини. Свіжа кора сливового дерева використовується у гомеопатії. [7]

Використання в медицині

М'якуш слив входить до складу аптечного комбінованого проносного засобу « Кафіол ». Крім цього компонента препарат містить також подрібнене листя та плоди сенни , плоди інжиру та вазелінове масло. Кафіол відноситься до лікарських засобів, що викликають хімічне подразнення слизової оболонки кишечника. Має ряд протипоказань: проктит, гемороїдальна хвороба на гострій стадії, кишкова непрохідність, прободна виразка, спастичні коліти та запори, порушення водно-електролітного обміну та ін.

У народній медицині

- Як проносний засіб застосовують рецепт: зі слив видалити кісточки і залити на ніч холодною кип'яченою водою. Вранці варити плоди протягом години, додаючи при випаровуванні рідини гарячу воду. Потім злити відвар і вживати проварені сливи перед кожним прийомом їжі (близько 10 штук в один прийом).^[7]
- Для зміцнення імунітету корисний відвар: 20 г дрібно нарізаного листя сливи залити 250 мл окропу і проварити на повільному вогні протягом півгодини. Процідити і пити по ¼ склянки тричі на добу перед їдою.
- При запальних процесах у нирках застосовують зілля з кори сливового дерева: 10 г подрібненої кори залити склянкою окропу та готувати відвар на водяній бані півгодини. Процідити, збільшити об'єм, додавши 50 мл окропу та пити по ¼ склянки тричі на день до їди.
- При запорах призначають настій: гілочки сливового дерева (50 г) добре промити, подрібнити, залити 0,5 л окропу, настояться протягом 2 годин. Процідити та пити по 50 мл до трьох разів на добу.
- При гастриті (зі зниженою кислотністю) корисний рецепт: безпосередньо перед вживанням змішати сік домашньої сливи, колючої сливи (терносливи) та мед (у пропорціях 4:2:1). Приймати по їдальні ложці тричі на добу. Таке лікування протипоказане під час діабету.
- Для покращення роботи травного тракту сухі квітки сливи (25 г) залити 250 мл гарячої води. Дати настоятися, процідити і пити настій по ¼ склянки тричі на добу перед їдою.^[9]
- Розчинити та вивести каміння з жовчного міхура народні цілителі пропонують за допомогою смоли (камеді) сливового дерева. 100 г смоли слід розчинити у 1 л сухого білого вина. Пити по 50 мл тричі на добу за півгодини до їди. Примітно, що цей рецепт згадується ще в «Повному травнику» (1653) Н. Калпепера .

Зовнішньо:

- При стоматиті рекомендують полоскання відваром з листя сливи: 20 г сушеного листя залити склянкою окропу, прокип'ятити чверть години і потім додати кип'яченої води, довівши обсяг рідини до вихідного.
- Спиртова настойка на кісточках сливи допомагає при радикуліті: розколоти кісточки. Ядерця сливових кісточок подрібнити до стану порошку (загалом знадобиться 25 г) і залити склянкою горілки. Дати настоятися тиждень та процідити. Такою настійкою розтирати запалені ділянки спини.
- При запущеній формі мокнучої екземи народні цілителі радять оцтовий відвар із сливового листя. Півсклянки оцту (винного, фруктового) з'єднати з такою ж кількістю окропу та довести до кипіння. Склянку дрібно нарізаного свіжого листя сливи всипати в оцтовий відвар і знову дати скипіти. Наполягати одну годину в емальованому посуді під кришкою. Просочити марлеву пов'язку відваром і прикласти до пошкодженої шкіри. Через 10 хвилин промити chore місце теплою кип'яченою водою та змастити прополісною маззю.^[9]

У східній медицині

В індійській медицині сливу включають як один з основних компонентів до складу засобів, що застосовуються в терапії гінекологічних захворювань (лейкорей, нестабільний цикл, зрив вагітності).

У народній медицині Китаю плоди сливи застосовують як засіб від блювоти, приписують сливі також та відхаркувальний ефект.

У наукових дослідженнях

Науковий інтерес до дослідження лікувальних властивостей сливи пояснюється високим вмістом у її плодах фенолів, переважно антоціанів, які є природними антиоксидантами.

У роботі Ігве Е., Чарлтон К. обґрунтовано зв'язок між вживанням слив та поліпшенням когнітивної функції (зокрема, позитивний вплив на згадку та пов'язані з нею процеси). Крім вищезгаданих та антиоксидантних властивостей підкреслюється взаємозв'язок включення до раціону плодів сливи та зниження факторів ризику серцево-судинних захворювань.

Протизапальні, анагетичні, антибактеріальні та протиракові властивості камеді сливи домашньої аналізуються у дослідженні Назар У., Раза А. та ін.

Університетські дослідження (Оклахома, Флорида) довели користь сушених слив для зміцнення кісткової тканини. Регулярне вживання у раціоні сушених слив безпосередньо збільшувало щільність кісток, і виявлявся позитивний ефект у випадках переломів та остеопорозу.

У ряді наукових праць наголошується на наступному: хімічний склад плодів сливи дозволяє використовувати цей фрукт як джерело сировини для вироблення антиоксидантів у харчовій промисловості. [10,11]

Регулювання ваги

Низькокалорійна слива може стати основою для однокомпонентної експрес-дієти (розрахованої на 2-3 дні), так і для розвантажувальних днів (під час яких використовується також вода, несолодкий зелений чай). За відсутності протипоказань до дієти включають сливовий сік.

Біологічно активні сполуки, що містяться у плодах сливи, допомагають у боротьбі з метаболічним синдромом. Флавоноїди та фенольні компоненти, такі як антоціани, хлорогенові кислоти, кверцетин та катехіни протидіють ожирінню, пригнічуючи ріст жирових клітин. У результатах дослідження Ліверпульського університету (Інститут психології та охорони здоров'я) було зроблено висновок про те, що вживання чорносливу як компонента дієти для контролю ваги фактично прискорює процес втрати ваги. [1]

У кулінарії

Слива – універсально застосовуваний у сфері кулінарії фрукт, який використовують і в кондитерських виробках, і добавках до м'ясних страв.

- Зі свіжих слив варять компоти, варення, джеми, повидло, конфітури, роблять фруктове пюре, мармелад та пастилу, цукати. Пектини і пектиноподібні речовини, що містяться в сливах, мають високі желіруючі властивості. Готують сливи як гарнір до м'яса, додають

їх у фруктові салати та випічку. Зливи сушать, заморожують (з кісточками чи без), маринують.

- Сушені сливи (чорнослив) використовують у компотах, для закусок та десертів, у поєднанні з тушкованим або печеним м'ясом. Сорти, плоди яких використовують для сушіння, виготовлення сухофруктів, повинні мати високий вміст сухих речовин та цукрів. М'якуш придатних для цього сортів щільний, а кісточка невелика.
- З певних сортів слив готують гострі та кисло-солодкі соуси (сливові чатні, ткемалі). У різних рецептах сливи добре поєднуються з багатьма спеціями: гвоздикою, запашним перцем, корицею, мускатним горіхом, ваніллю і навіть часником.

Пряний соус із слив

Інгредієнти: 3 кг слив, 50 г часнику, 15-20 г зелені базилику, 100 мл рослинної олії, 5-7 г меленої кориці, 150-200 г цукру, сіль та мелений перець за смаком. Сливи вимити та видалити кісточки. Викласти плоди в сотейник і гасити на малому вогні, доки не стануть м'якими. Потім протерти протушковані сливи крізь сито. Часник роздавити, зелень подрібнити. Змішати зі сливовим пюре рослинне масло, сіль, перець, спеції, цукор, зелень та часник. Соус проварити на невеликому вогні 25 хвилин|хвилин|, помішуючи час від часу. Гарячий соус розлити у простерилізовані банки та закрити.

- **Як швидко очистити сливи від шкірки?** Вимити сливи, на поверхні плода (у місці, протилежному розташуванню плодоніжки) зробити ножем невеликі хрестоподібні надрізи. Закип'ятити воду, опустити в окріп сливи на півхвилини, потім відразу ж перекласти плоди в крижану воду (з кубиками льоду), також на півхвилини. Після цього підчепити шкірку в районі надрізу - злива легко очиститься.
- Щоб плоди довше залишалися свіжими, сливи слід мити не заздалегідь, а безпосередньо перед вживанням.
- Щоб зірвані, але трохи недозрілі, сливи дозріли, плоди потрібно покласти в паперовий пакет із бананами (або яблуками), щільно загорнути і залишити на кілька днів. Етилен, що виділяється бананами, прискорить процес дозрівання слив. ^[1,9]

Напої

- Зі слив готують масу як алкогольних, так і безалкогольних напоїв, і часто національний сливовий напій стає однією з гастрономічних візитних карток країни.
- У Китаї популярний сливовий кисло-солодкий чай Суан Мейтан, прохолодний напій, без якого рідко обходяться влітку.
- Демсон джин – лікер зі слив, що виготовляється у Британії. Займає почесне місце у списку подарунків, які прийнято дарувати на Різдво.
- Джеркам – традиційний алкогольний напій з низки легких фруктових вин, сливовий сидр, який прославив місцевості у Вустершир, в Англії. Джеркам також готують і з інших кісточкових: персик, нектарин, абрикос.
- Сливовиця – знаменитий сливовий бренд, виробництво якого поширене у центрально- та східноєвропейських країнах (Чехія, Угорщина, Словаччина, Польща, Сербія та ін.).
- У Японії традиційний сливовий лікер зветься «умесю». Подають умесю з льодом, мінеральною водою, додають у коктейлі.
- Слив'янка – популярна сливова наливка, для приготування якої можна нарахувати не один рецептурний варіант.

Слив'янка в домашніх умовах : наповнити сливами сорту «угорка» сулія і залити горілкою так, щоб повністю покривала плоди. Витримати сулія накритою щільно кришкою в темному місці протягом 6 тижнів. Потім горілку злити, а сливи засипати цукром (у кількості – «скільки

увійде»). Бутель щільно закрити і наполягати 2 тижні. Потім злити сироп, що утворився, і змішати його з раніше зливою горілкою, настояною на сливах. Налив профільтрувати, розлити в ємності і закупорити. Зберігати у холодному місці, термін витримки – не менше півроку. ^[12]

Сливи у виноробстві

Для приготування вина підходять сорти на кшталт «угорка». З білих слив непридатні лише сливи з невисокою кислотністю та зливу типу скороспілок. Зі слив виробляють відмінні десертні вина. Труднощі для винороба у тому, що злива – фрукт, який важко «віддає» сік, тому сливи необхідно попередньо обробити. Сливове вино виходить непрозоре, каламутне і його потрібно освітлювати. Чим довше зберігати вино зі слив, тим краще стає його смак. ^[13]

У косметології

У косметичних засобах на основі сливи використовуються сливовий сік або стигла м'якоть фрукта.

Маски зі слив для обличчя для сухої шкіри

Варіант 1

Живить, пом'якшує та тонізує суху шкіру наступний рецепт: один яєчний жовток розтерти з чайною ложкою сливового соку. Нанести суміш на обличчя, через 20 хвилин змити теплою, а потім прохолодною водою.

Варіант 2

Корисна для сухої шкіри маска: одну стиглу сливу очистити від шкірки та пюривати. Масу викласти в обличчя (попередньо змастивши живильним кремом) і змити через чверть години.

Маски зі слив для нормальної шкіри

Варіант 1

Очищений від шкірки стиглий плід сливи пюривати, змішати зі столовою ложкою сиру або сметани, і нанести масу на обличчя. Змити через 15 хвилин водою кімнатної температури.

Варіант 2

Для приготування живильної маски розтерти до однорідного стану столову ложку вершкового масла, один жовток, чайну ложку меду та столову ложку сливового пюре. Маску витримати на обличчі півгодини, потім видалити залишки за допомогою м'якої паперової серветки або ватного диска (ця маска підходить і для сухої шкіри).

Маска для жирної шкіри: м'яку стиглу сливу очистити від шкірки та пюривати. Змішати пюре зі сливи з одним збитим яєчним білком і нанести масу на обличчя. Через 20 хвилин змити теплою водою.

Тонізує, омолоджує наступна маска: змішати яєчний жовток, 4 столові ложки пюре зі слив, 0,5 чайної ложки меду і 2 столові ложки перетертих вівсяних пластівців. Однорідну масу нанести на обличчя, область декольте, шию та руки. Змити маску за 20 хвилин.

Для будь-якого типу шкіри рекомендують процедуру: в 100 мл соку зі стиглої сливи змочити кілька ватних дисків або шар вати і прикласти такі примочки до обличчя. Через чверть години витерти легкими рухами обличчя чистим спонжем .^[1]

Для очищення організму

Плоди сливи використовують у різноманітних детокс -рецептах, що працюють на очищення організму від шлаків і токсинів, що накопичилися.

Сливовий смузі з корицею

Для приготування знадобиться: 3 великі сливи, очищені від кісточки і дрібно нарізані, чверть склянки яблучного соку, чверть склянки чорниці, половина чайної ложки кориці та кубики льоду. Усі інгредієнти подрібнити у блендері до однорідного стану. Калорійність такої смузі – приблизно 115 ккал.

Хороший ефект, що очищає, дає і відвар з чорносливу і родзинок.^[14]

Небезпечні властивості слив та протипоказання

Не рекомендовані сливи людям, які страждають від ожиріння, цукрового діабету; схильним до зниженого артеріального тиску (гіпотонікам). Кислі сорти слив протипоказані при гастриті з підвищеною кислотністю (гіперацидним), виразкою шлунка або дванадцятипалої кишки.

У процесі сушіння чорнослив обробляють сульфітами (для запобігання окисленню фенолів у плодах). Тому вживання чорносливу може викликати у пацієнтів із підвищеною чутливістю до речовин сульфітів, серйозні алергічні реакції, аж до анафілактичного шоку.

Важливо пам'ятати, що вживання слив перед діагностичним тестом на карциноідні пухлини може призвести до хибно-позитивного результату: цей вид пухлин провокує підвищення рівня серотоніну в крові, а у складі слив фіксується значна кількість цієї речовини.

Ранній дитячий вік також є протипоказанням до інтенсивного та систематичного включення слив у раціон (допускається сливове пюре у невеликій кількості).^[1,7,8]

Вибір та зберігання

Найкраще зривати сливи, коли до стадії остаточної зрілості плодам залишається 4-5 днів. При покупці перевагу потрібно віддавати ще досить пружним зливам із восковим нальотом. Плоди з тонкою шкіркою зберігаються дуже недовго. Зберігати сливи бажано в поліетиленовому пакеті з невеликими отворами в овочевому відсіку холодильника. Середній термін зберігання плодів, що не перезріли, в таких умовах – до 20 днів. Чорнослив зберігають у посуді зі скла або полотняних мішечках у сухому та прохолодному місці.^[1]

Сорти та вирощування

Дерево сливи помірно вимогливе до освітлення і в порівнянні з іншими кісточковими породами (персик, вишня, абрикос), є тіньовитривалою рослиною. Високою потребою у зволоженні та інтенсивному поливі характеризуються європейські сорти слив, оскільки їх формування відбувалося в умовах достатнього зволоження. Поряд із цим такі види слив, як терн та канадська злива, є посухостійкими. Зливу добре росте на різних типах ґрунту. Проте високопродуктивні насадження цієї культури можна створити на родючих ділянках, ґрунті зі

сприятливими фізичними характеристиками. Засолені, заболочені, кам'янисті ґрунти, засмічені щебенем або вапном, непридатні для вирощування сливи. Підійдуть зливі суглинисті чорнозем, дерново-наосні та каштанові ґрунти. Одним із найважливіших факторів є тепловий режим. Слід пам'ятати, що ареал сливи обмежується насамперед температурними умовами. Слива - теплолюбна рослина (менш сприйнятливий до холоду різновид уссурійської сливи). За ступенем зимостійкості всі сливові сорти групують на мало-, середньо- і відносно зимостійкі.

За термінами дозрівання плодів сорти сливи поділяють на **ранні** (Рання синя, Абрикосова, Ренклод Франца Йосипа), **середні** (Ренклод Альтана, Молдавська синя, Мірабель Нансі, Кірк, Джефферсон) і **пізні** (Угорка звичайна, Анна).

Однією з найважливіших сортових відмінностей є смак плодів. Він залежить від наявності та гармонійності з'єднання в плодах різних речовин, насамперед, цукрів та органічних кислот.

Виходячи зі смакових якостей плодів, сорти умовно ділять на три групи:

1. **десертні** (плоди з високими смаковими якостями) - Ренклод Альтана, Монфор, Мірабель Нансі, Ренклод Бріангстона, Угорка італійська, Анна Шпет, Персикова, Сплендор;
2. **столові** (плоди з гарним або задовільним смаком) - Угорщина звичайна, Ренклод реформа, Единбурзька, Молдавська синя, Абрикосова. Смак плодів цих сортів оцінено балом 3,5-4;
3. **технічні сорти** – Чорнослив козовський, Велика синя, Ніагара, Ренклод фіолетовий. Плоди цих сортів отримали на дегустаціях оцінку на смак не вище 3,5 бала.

Слід зазначити, що смакові якості плодів практично у всіх сортів суттєво змінюються з роками. Це пояснюється більш менш сприятливими погодними умовами протягом року. Тепла, сонячна, помірно волога погода під час дозрівання плодів сприяє формуванню високих смакових характеристик.^[16]

У сучасному плодівництві зливу – фруктова культура, що вирощується майже у всіх країнах світу. Плоди сливи відрізняються багатим хімічним складом, високою поживністю та відмінними смаковими характеристиками.

Література

1. Лікуючі продукти. Їжа – ліки, ліки – їжа. склад. А.Д.Мільська, - Х.: Фенікс, 1998. - 479 с.
2. Plums, [джерело](#) –
3. Plums, dried (prunes), uncooked, [джерело](#)
4. Plums, dried (prunes), stewed, без added sugar, [джерело](#)
5. Plums, dried (prunes), stewed, with added sugar, [джерело](#)
6. Plums, canned, heavy syrup, drained, [джерело](#)
7. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
8. Тураєва Н. І. Лікувальні властивості сливи// Електронний науковий журнал «Біологія та інтегративна медицина» 2017 №1 (січень)
9. Ніколаєва Ю. Ягоди, фрукти та соки. Корисні властивості та найкращі народні рецепти. : Ріпол -класік, 2012. - 192 с.
10. A Systematic Review on the Health Effects of Plums (Prunus domestica and Prunus salicina), [джерело](#)

11. A multi-target therapeutic potential of Prunus domestica gum stabilized nanoparticles exhibited prospective anticancer, antibacterial, urease-inhibition, anti-inflammatory and analgesic properties, [джерело](#)
12. List of plum dishes , [джерело](#)
13. Шестов П.В., Козаков П.К. Домашні натуральні вина. - М.: "Столиця", 1991. - 64 с.
14. Cinnamon plum smoothie , [джерело](#)
15. Luther Burbank , [джерело](#)
16. Власюк С.Г. Зливу та алича. - К.: Урожай, 1989. - 152 с. іл.

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

Plum - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 05.08.19

Реферат У статті розглянуто основні властивості сливи та її вплив на організм людини.

Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність продукту, розглянуто використання сливи у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти сливи на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням .

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