



Цибуля ріпчастий (лат . *Allium céra*)

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Тарантул Олена, нутріціолог

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

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

Ключові слова: цибуля ріпчаста, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Корисні властивості

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

Основні речовини (г/100 г):	Цибуля [1]	Зелена цибуля [2]
Вода	89,11	92,32
Вуглеводи	9,34	5,74
Білки	1,1	0,97
Харчові волокна	1,7	1,8
Цукор	4,24	3,91
Жири	0,1	0,47
Калорії (Ккал)	40	27
Мінерали (мг/100 г):		
Калій	146	159
Фосфор	29	25
Кальцій	23	52
Натрій	4	15
Магній	10	16
Залізо	0,21	0,51
Цинк	0,17	0,2
Марганець	0,129	0,15

Мідь	0,039	0,031
Вітаміни (мг/100 г):		
Вітамін С	7,4	13,4
Вітамін В6	0,12	0,088
Вітамін РР	0,116	0,33
Вітамін В1	0,046	0,03
Вітамін В2	0,027	0,026
Вітамін Е	0,02	0,21

У цій таблиці представлені показники вмісту хімічних речовин ріпчастої цибулі в порівнянні з їх вмістом у зеленій цибулі. Зіставлення показує, що при спільній схожості продуктів за деякими позиціями спостерігаються помітні розбіжності: за вітаміном В6 – на 35-40%, за вітаміном С – майже вдвічі, за нікотиновою кислотою (РР) – майже в 3 рази, а за вітаміном Е – у 10 разів. Відрізняються ріпчаста та зелена цибуля (на користь останнього) також за вмістом натрію (у 4 рази), кальцію та заліза (більш ніж у 2 рази). Однак, і зі своїм «арсеналом» цибуля має величезний лікувальний потенціал.

Цибуля вважається відмінним джерелом біотину (вітаміну В7) та порівняно хорошим джерелом, вітамінів В6, С, В1, фолату (В9), марганцю міді, фосфору, калію та харчових волокон. У цибулі виявлено багату концентрацію флавоноїдних поліфенолів. Дуже багато кверцетину. Також у цій овочевій культурі міститься велика різноманітність алілсульфідів, включаючи чотири основні діалілсульфіди (DMS, DDS, DTS, та DTTS), різноманітні сульфоксиди. Усім цим набором і зумовлюються лікувальні властивості цибулі.

Лікувальні властивості

Вплив ріпчастої цибулі на людину відрізняється великою різноманітністю, хоча ступінь виразності терапевтичних ефектів не завжди однаково високий. Зазвичай прийнято говорити про такі типи впливу цибулі на організм:

- протимікробному,
- протипаразитному (протиглистому),
- протицинготному,
- ранозагоювальний,
- болезаспокійливий,
- протизапальному,
- антисклеротичним,
- антидіабетичний,
- протитуберкульозному,
- протипухлинний.

Те, що фітонциди цибулі та інших рослин згубно впливають на бактерії – збудники дифтерії, дизентерії, туберкульозу, стрептококи, а також дріжджові грибки, було встановлено ще в першій половині минулого століття. Сучасні дослідження показують нові грані використання лікувальних властивостей цибулі.

Так, перспективним вважається розробка та застосування препаратів цибулі для покращення функціонування серцевого м'яза, гладкої мускулатури, секреторних залоз системи травлення.

Також є статистичні дані, що систематичне вживання цибулі в їжу здатне знижувати ризик виникнення деяких онкологічних захворювань раку молочної залози, раку кишечника.

Покращує ріпчасту цибулю та роботу мозку. Передбачається, що сірчані сполуки, потрапляючи з кров'ю в головний мозок, стимулюють працездатність нейронів, а також перешкоджають ушкодженню здорових клітин. Червона ріпчаста цибуля особливо багата на протизапальні фітонутрієнти (наприклад, кверцетин). Однак досить багато цих речовин і в білій, і в жовтій цибулі. Існують суперечливі дані про терапевтичні властивості кверцетину, але деякі дослідження дають можливість припускати, що кверцетин стимулює мітохондріальний біогенез, що призводить до збільшення числа мітохондрій у мозкових клітинах після черепно-мозкових травм [3]. Також передбачається, що кверцетин здатний перешкоджати дегенерації спинного мозку.

Свіжа цибуля має протитромбозний ефект, проте вчені встановили, що термічна обробка позбавляє його цієї властивості. В експерименті порізану на четвертини цибулю готували на пару 1, 3, 6, 10 та 15 хвилин, а потім перевіряли її вплив на кров 12 добровольців. Протитромбозний ефект зникав між 3-ма та 6-ма хвилинами парового впливу, а через 10 хвилин цибуля навпаки починала стимулювати активність тромбоцитів [4]. При цьому свіжа та термічно необроблена цибуля дійсно розріджує кров, перешкоджає злипанню тромбоцитів, нормалізує показники тригліцеридів та холестерину, перешкоджаючи утворенню атеросклеротичних бляшок, покращує функцію клітинних мембран в еритроцитах.

Проводяться обнадійливі дослідження дії свіжої цибулі щодо бактерій *Streptococcus sobrinus* та *Streptococcus mutans* (життєдіяльність яких призводить до пошкодження зубів), а також *Porphyromonas gingivalis* та *Prevotella intermedia*, які провокують захворювання тканин, що оточують зуби.

Використання в медицині

У класичній медицині ще з середини ХХ століття відомі два препарати цибулі:

Аллілчеп (*Alliserum*) - це спиртова витяжка, яка відноситься до групи протимікробних кишкових препаратів. Як показання вказується діарея, що виникає при дисбактеріозі та коліті, гіперхолестеринемія (збільшений вміст у крові показників холестерину), що є фактором ризику розвитку атеросклерозу. Препарат рекомендують приймати внутрішньо тричі на день по 15-20 крапель при діареї (до усунення патології) та по 20-30 крапель – для гіполіпідемічного ефекту (тривалий час).

Аллілгліцер (*Allilglycer*) – витяжка цибулі, змішаної зі стерильним гліцерином жовто-бурого кольору, що має слабкий цибульний запах. Препарат застосовується для лікування трихомонадних хвороб (наприклад вагініту). Для лікування захворювання тампони просочуються Аллілгліцером і вводяться в піхву пацієнток на період від 6 до 12 годин. Курс лікування зазвичай обмежується 15-25 днями.

З початку нинішнього століття особливу популярність набули гомеопатичні препарати в яких настойка цибулі розводиться в потенціях 3 С, 6 С, 30 С, 50 С. Так, наприклад, при світлобоязні, порушення сечостатевої системи, болях у хребті, набряках підшкірної клітковини Також, за допомогою не розглядає.

У народній медицині

У народній медицині цибуля одна з найпопулярніших продуктів: ним лікують гіпертонію, атеросклероз, діабет, шкірні захворювання, всілякі симптоми застуди (кашель, нежить, температуру), усувають проблеми із травленням та системами виведення, за його допомогою борються зі статевою дисфункцією та гемороєм.

Причому схожі один на одного рецепти є в народній медицині різних західних та східних країн: наприклад, суміші цибульного соку з медом однаково популярні і в Болгарії, і в Китаї. Так, кашель в обох традиціях усувають «сиропом», приготованим із цибульного соку та цукру. Цибулину очищають, розрізають навпіл, посипають кожну половинку цукром (1 ч. л.), а потім, через годину з'їдають «сироп», що утворився на поверхні. Процедуру повторюють двічі на день. Суміш цукру та цибульного соку також вважається ефективним потогінним засобом. Пропарену цибулю з цукром призначають при хворобах жовчного міхура, печінки.

Всередину цибуля і цибульний сік у різних комбінаціях вживають при проблемах із ШКТ (функціональному зниженні тонуусу стінок кишечника, хронічних запорах), застудних захворюваннях, нирковокам'яній хворобі, набряках, підвищенні тиску, порушенні менструального циклу. Причому при хронічних захворюваннях часто радять просто вводити цибулю в раціон на постійній основі або регулярно (щодня) додавати в їжу невелику кількість цибульного соку (від 1 год до 1-2 ст. л).

Фітонциди цибулі активно використовуються при місцевих інгаляціях та загальному очищенні повітря від мікробів. Найчастіше нарізані цибулини просто розкладаються у тарілках по кімнаті під час епідемій вірусних захворювань. Ефективність таких методів у лікарів викликає великі сумніви. Як немедикаментозну альтернативу пропонується просто провітрювати приміщення, забезпечуючи рух чистого повітря.

При пневмонії, ангіні, гострому запаленні верхніх дихальних шляхів, туберкульозі роблять інгаляції з цибулею. Для цього зручно використовувати чайник для заварювання, який спочатку обполіскується крутим окропом, а потім на третину-чверть заповнюється дрібно нарізаними цибулевими кубиками. Дихати випарами можна через носик чайника (по 10 хвилин 2-3 рази у день).

Зовнішньо цибульний сік застосовується у вигляді компресів при наривах, виразках, дерматитах, опіках та обмороженнях. У розведеному вигляді (в суміші з водою) сік цибулі в народній медицині використовують для лікування катаракти, для поліпшення гостроти зору і просто для промивання очей (у цьому випадку використовується сльозогінний ефект).

Відвари та настої

Завдяки і без того сильному впливу чистого свіжого соку ріпчастої цибулі, водні настої, спиртові настойки та цибульні відвари в народній медицині використовуються рідше, ніж настої більшості інших овочів. Крім того, під час температурного впливу, який неминуче виникає в процесі відварювання, втрачається істотна частина корисних складових. Але в деяких випадках рекомендують такий спосіб терапії.

Настій при діабеті 2-го типу. Подрібнені головки (3-4 середні або 2-3 великі) нарізаються на дрібні кубики, заливаються кип'яченою, але охолодженою водою (2 л) і нещільно прикриваються кришкою. У такому вигляді цибуля повинна наполягати близько доби. Після цього розчин приймається по третині склянки (приблизно 70 мл) за 30-40 хвилин до їди 3 рази у день. Курс лікування триває 3 тижні з двотижневою перервою. Усього циклів до тривалішої перерви можна провести 10 штук. Цибуля в банку оновлюється кожні 5-7 днів. А до зміни

сировини, у момент, коли в банку залишається близько 400 мл, до неї просто доливається охолоджена вода.

Відвар у молоці при бронхіті . Цибулини середнього розміру (2 шт.) дрібно нарізаються та відварюються у молоці (250 мл) до закипання. Після цього відвар настоюється ще протягом 3-4 годин, проціджується та приймається по 1 ст. л. кожні 2:00.

Відвар цибулі при ангіні . Для лікування горла відварюється одна середня дрібнонарізана цибулина на склянку води. У різних рецептах вода або просто доводиться до кипіння, або утримується в киплячому стані на повільному вогні ще 2-3 хвилини. Теплим відваром потрібно щогодини полоскати горло.

Крім цього, часто відварюють та наполягають ті частини цибулі, які не можна застосовувати без додаткової обробки. Так, наприклад, настоянку квіток цибулі, витриману на олії, рекомендують пити при бронхітах, пневмонії, а також використовувати зовнішньо у вигляді компресів при екземах. Поширений рецепт відвару лущиння цибулі, яку прописують як ефективний відхаркувальний засіб, призначають при стоматиті, п'ють при проблемах із судинами, захворюваннях нирок, сечового міхура. На літр води для відвару зазвичай береться лущиння з однієї великої цибулини.

У східній медицині

У традиційній китайській медицині ріпчаста цибуля відноситься до теплих, гострих, гірких продуктів. На шкалі "Інь-Ян" продуктів від "-3" (максимум Інь) до "+3" (максимум Ян), цибуля має значення "+1", вважаючись дуже хорошим, збалансованим овочем. Введений в терапевтичні програми, він здатний привести в тонус ци печінки, нирок, легенів, і в рух – кров сечового та жовчного міхурів.

Існує безліч китайських рецептів використання цибулі в процедурах очищення крові, зниження високої температури, позбавлення від застуди та кашлю, загоєння ран та опіків:

Очищення крові . Ця процедура заснована на ідеї про те, що всі внутрішні органи мають проекції на стопах людини, і якщо впливати на нервові закінчення стоп за допомогою цілющої цибулі, то енергія по меридіанам розіллється по всьому тілу. Для простоти проведення процедури ріпчасту цибулю нарізають великими кільцями, прикладають ці кільця до стоп і зверху надягають досить щільні шкарпетки, щоб цибуля не зрушувалась. З цибулею в шкарпетках пацієнт спить до ранку. Але для повного очищення крові слід повторювати процедуру протягом тижня.

Усунення жару . Високу температуру збивають схожим способом, але до стоп прикладають тканинну серветку, вимочену в суміші натертої цибулі та картоплі з додаванням лимонного соку. Додатково на лоб укладають марлеву серветку, зволожену сумішшю яблучного оцту та води.

Зняття запалення вуха . Біль у вухах теж лікують нічною процедурою, тільки тут роль ліків виконує цибулева серцевина, вкладена до ранку у вушний отвір. Така терапія має зняти біль і за необхідності розм'якшить вушну сірку.

Накладають примочки з подрібненою білою цибулею та при укусах комах (після вилучення жала, у разі укусу бджоли). А для позбавлення від гнійних ран готують цибульну пасту, яка містить, крім натертої цибулі, ще білий пшеничний хліб, опущений у кип'ячене молоко.

У медицині Тибету ріпчаста цибуля (тсонг) вважається пекучою, гострим, солоним, солодким, гарячим, важким продуктом. З його допомогою виправляють порушення Вітру та Слизу, покращують сон, усувають проблеми травлення – зокрема розлади всмоктування, засвоєння пиши, виведення газів.

У наукових дослідженнях

Вчені різних країн світу вивчають здатність ріпчастої цибулі, протистояти оксидативному стресу, онкологічним захворюванням, хворобам серцево-судинної системи, а також досліджують низку інших терапевтичних властивостей цієї овочевої культури.

Італійські вчені витягли та проаналізували склад фенольних сполук (антоціанів та флавонолів), що містяться в цибулі, та їх здатність боротися з оксидативним стресом в організмі людини. Для дослідження було обрано 2 сорти цибулі: Копер (звичайний) та Тропеа (червоний). Серед найбільш значущих компонентів було виявлено кверцетин, кемпферол, ізорамнетин, ціанідин. Вчені встановили, що застосування екстрактів цибульних фенольних сполук знижувало рівень окислення ліпопротеїнів низької щільності («поганого холестерину») та захищало еритроцити від пошкоджень, спричинених оксидативним стресом. Також було зафіксовано підвищення рівня глутатіону на 15-22%. Але, загалом, екстракти цибулі обох сортів демонстрували захисні функції [5].

У ще одному дослідженні вчені вивчили вплив екстракту цибулини на клітини, схильні до оксидативного стресу. Експеримент проводили на дріжджах, які піддавали дії важкого металу кадмію. В результаті в клітинах дріжджів, в які додавали екстракт цибулі, було зафіксовано меншу кількість вільних радикалів, нижчий рівень ліпідного окиснення, високий вміст глутатіону. Також цей зразок вирізнявся активністю антиоксидантних ферментів. Ступінь впливу екстракту залежала від дози [6].

Завдяки наявності у своєму складі флавоноїдів, екстракт цибулі має протираковий потенціал. Для перевірки його терапевтичного ефекту вчені взяли патогенні клітини товстого кишечника (колоректальна аденокарцинома) та п'ять сортів цибулі, що вирощуються в Онтаріо (Канада). Їх ефективність визначали порівняно з екстрактами чистих флавоноїдів (кверцетину, кемпферолу, миріцетину). З'ясувалося, що вони ні в чому не поступаються останнім. Сорти Stanley та Fortress викликають найсильніший цитотоксичний ефект (некроз клітин). У свою чергу, той самий сорт Stanley, разом із Lasalle, значно знижували міграційну активність клітин. В результаті всі екстракти приносили користь у боротьбі з раком товстого кишечника, але найефективнішим виявився цибульний екстракт сорту Stanley [7].

Регулярне вживання цибулі та часнику пов'язують із зниженням ризику розвитку раку молочної залози. Вчені припустили, що низький рівень захворюваності на рак грудей у пуерториканських жінок пов'язаний з тим, що в їхньому раціоні присутній софрито (соус з цибулею і часником у складі, який у Пуерто-Ріко додають практично до всіх гарнірів, а також у супи). Підтвердженням цього стало 6-річне дослідження, в якому взяли участь 314 жінок із раком молочної залози та 346 здорових. Висновки зробили на основі спостережень за ними, їх раціоном та вивчення опитувальників, які вони заповнювали [8].

У народній медицині цибулю та часник використовують як протимікробні засоби вже давно, але тепер з'явилися і наукові докази їх ефективності. Спиртові, етил-ацетатні та ацетонові екстракти цибулі та часнику окремо поєднували з поширеними антибіотиками хлорамфеніколом та стрептоміцином та перевіряли їх антибактеріальну активність на 15-ти бактеріях. Відчутного синергічного ефекту вдалося досягти від поєднання етил-ацетатного

екстракту цибулі та хлорамфеніколу, які успішно боролися із золотистим стафілококом та мікрококами [9].

Вчені також з'ясували, що, завдяки високому вмісту флавонолів (головним чином кверцетину та глікозидів кверцетину) у цибулі, спиртовий екстракт на його основі має антикоагулянтні (розріджує кров) та антиоксидантні властивості. Дослідники дійшли висновку, що слід включати цибулю в раціон для запобігання тромбоутворенню та кардіоваскулярним захворюванням, а також хворобам, пов'язаним з оксидативним стресом [10]. А американські вчені з'ясували, що протитромбозні властивості цибулі залежать від вмісту сульфуру. Причому чим більше, тим вираженішим стає ефект [11].

Регулювання ваги

Цибулю в програмах схуднення використовують часто. Цей овоч у боротьбі з ожирінням лікарі почали призначати ще за часів «батька європейської медицини» Гіппократа, який жив у 460-370 р.р. до зв. е. У цибулі міститься лише 35-45 кКал. Крім цього, його складові більшою чи меншою мірою надають непряму допомогу у рятуванні від зайвих кілограмів:

- клітковина збільшує період ситості, і, відповідно, допомагає скорочувати кількість прийомів їжі без втрати працездатності,
- вітамін В6 пригнічує апетит, беручи участь у контролі рівня цукру в крові,
- калій відповідає за водно-електролітний обмін,
- мідь прискорює вуглеводний обмін, як і деякі інші речовини у цибулі, які забезпечують метаболізм.

Однак виключно на цибульному раціоні навіть один тиждень прожити складно, тому в найпопулярніших меню для схуднення цибуля, швидше, стає доповненням до основних страв з курячого філе, телятини, вареної риби, але його частка в порівнянні зі звичайним раціоном збільшується. Виняток становить цибульний суп, на який, бажаючи схуднути швидше, на 5-7 днів повністю переходять люди із зайвою вагою.

У складі дієтичного (не класичного) варіанта супу на 2 літри води береться: цибулини (6 шт.), капуста білокачанна (0,5 головки), солодкий перець (100 г), томат (3 шт.), середніх розмірів морква та селера (По 1 шт.). Суп готується до розварювання інгредієнтів. Сіль додається до смаку перед подачею.

У кулінарії

Ріпчаста цибуля в кулінарії використовується в сирому, вареному, смаженому, пасерованому, маринованому та солоному видах. Хоча для збереження всіх корисних властивостей рекомендують мінімальний тепловий вплив. Цибуля може бути як смаковою приправою до основної страви (а поєднується вона і з м'ясом, і з рибою, і з рисом, і з картоплею, і з борошніаними виробами, і з сиром, і з іншими овочами), так і основою рецепту. У багатьох національних кухнях існують свої «фірмові» кулінарні вироби, в яких цибуля можна назвати ключовим інгредієнтом: французький цибульний суп, британський цибульний пиріг, російська тюрія з цибулею та ін.

Існують деякі кулінарні хитрощі, які дозволять приготувати цей продукт (або страву на його основі) дуже смачно:

Якщо в процесі смаження додати в масло трохи цукрового піску, цибуля підрум'яниться краще.

Щоб під час пасерування подрібнена цибуля не пригорала, перед тим, як відправити її на сковорідку, слід обваляти «соломку» в борошні. Тоді вона просто набуде червоного відтінку.

Цибулю можна додавати у фарш не тільки щоб покращити смакові якості, але й щоб продовжити термін зберігання м'ясної частини.

Щоб позбутися цибулинної гіркоти при виготовленні салатів, сиру цибулю трохи ошпарюють окропом, а руки та ніж змащують вологою сіллю.

Запах і сльози – два «гріхи» цибулі

«Складнощі» з цибулею починаються ще на стадії приготування – дратівлива дія сірчаної кислоти практично завжди провокує сльози, що робить нарізку цибулі поширеною проблемою. Щоб у ході цього процесу не плакати, треба зрозуміти механізм утворення подразнюючого фактора та використовувати ефективні прийоми захисту очей.

У клітинах цибулини містяться ферменти та амінокислоти, які не взаємодіють, доки перегородки не пошкоджені. При нарізанні починається їх змішування з утворенням 1-сульфінілпропану - речовини, що викликає сльозотечу шляхом подразнення слизових оболонок. В результаті розчинення парів цієї речовини в слізних залозах виникає сірчана кислота. Її дуже мало для завдання серйозних пошкоджень, але достатньо, щоб потекли сльози.

З цього випливає, що чим менше ушкоджуються цибулинні клітини, тим менше в результаті з'явиться лакриматора (провокатора сліз), а значить, якщо використовувати дуже тонке і гостре лезо ножа при шаткуванні, плакати доведеться рідше. Вважається, що це – один із секретів професійних кухарів, які вихваляються тим, що при нарізанні цибулі не плачуть. Крім того, професіонали працюють дуже швидко, і, значить, менше часу піддають слизову оболонку очей дратівливим випаровуванням.

Оскільки цибульні сльози виникають як наслідок протікання хімічної реакції, зменшити вплив лакриматора можна шляхом уповільнення. Найпростіше це зробити, перед нарізкою охолодивши цибулину в холодильнику протягом 20-30 хвилин.

Ще один спосіб уникнути сліз – постійно змивати лакриматор із ножа (нарізаючи під тонким струменем води) або здувати випари 1-сульфінілпропану убік. На цьому заснована популярна порада – насвистувати при шаткуванні цибулі. Повітря, що видується при свисті, не дозволить небезпечним парам у повному обсязі потрапляти на слизову оболонку очей.

А японські селекціонери взагалі радикально вирішили позбавити світ слізної цибульної проблеми. У 2016 році британський таблоїд The Daily Mirror повідомив про те, що фахівці з Японії після 20-річних експериментів з клітинами цибулі зуміли вивести сорт, який майже не виділяє сльозогінних випарів. Сорт отримав назву «Усміхнений шар». Повідомлялося, що своїм солодкуватим смаком він нагадує яблуко. Упаковка з двох цибулин у тому ж 2016 році з'явилася на прилавках країни за ціною 450 єн, що на той момент складало приблизно 4,3 долари.

Складніше виявилось впоратися з іншим «гріхом» цибулі – з його сірчаним запахом. Численні рекомендації щодо його усунення шляхом полоскання порожнини рота радикально проблему не вирішують, тому що джерело запаху знаходиться не в роті, а в легенях. При пережовуванні цибулі амінокислоти, змішуючись з ферментами, перетворюються на пахучі дисульфіді, які проникають через стінки кишечника в кров і розносяться нею по всьому організму, потрапляючи в легені і звідти з кожним видихом - у навколишнє середовище.

Але полоскання рота все одно зменшує інтенсивність ароматів. Для цього добре підходить зелений чай, лимонна вода, молоко. Можна пожувати петрушку, інші овочі та фрукти або скористатися спеціальними засобами, що перебивають запах (настоєм перцевої м'яти, жувальною гумкою та ін.).

У косметології

У догляді за станом шкіри та волосся використовуються різні властивості ріпчастої цибулі та її лушпиння:

Звільнення від лупи та зміцнення волосся . Для покращення стану волосся сік цибулі (4 частини) змішують з відваром коріння лопуха (6 частин) та коньяком (1 частина). У деяких рецептах замість коньяку використовується одеколон. Суміш, що вийшла, втирають у шкіру голови за 1,5-2 години до миття. Іноді голову при цьому прикривають плівковою шапочкою. Чистий цибульний сік для усунення випадання волосся втирають у шкіру по 2-3 рази на тиждень. Зміцнюють волосся також за допомогою лушпиння цибулі. А відвар лушпиння жовтої цибулі ще й допомагає надати волоссю золотистий відтінок.

Відбілюючий ефект . Щоб зробити ластовиння менш помітними цибульний сік (1 ч. л.) додають у настій квіток календули. Для цього квітки (1 ч. л.) заливаються окропом (100 мл) і настоюються протягом 40 хвилин, після чого в настій, що остигнув, додають сік цибулі. Особу потрібно протирати по кілька разів на день (2-4 рази), поки пігментація не стане менш помітною. Використовується в домашній косметології для цього і чистий цибульний сік.

Популярна також і маска з цибульного соку (50 мл), оливкової олії (75 мл), меду (10 г), жовтка (1 шт.), яблучного оцту (25 мл), половинки яблука та вітаміну С (ампула на 5 мл) . Всі ці компоненти перемішуються, збиваються і наносяться на ділянки шкіри з ластовинням на 15 хвилин.

Омолоджуючий ефект . Підтягнути шкіру і прибрати дрібні зморшки допоможе сік цибулі (1 ч. л.), змішаний з медом (2 ст. л) і накладений у вигляді кашкоподібної маски на 15-20 хвилин. Така маска сприяє також зволоженню шкіри обличчя.

Крім цього, цибульні маски в поєднанні з соком лимона використовують для зняття жирного блиску, свіжим соком лікують гнійні ураження і лишай, настоєм лушпиння розм'якшують затверділі мозолі.

Небезпечні властивості та протипоказання

Небезпечні властивості ріпчастої цибулі пов'язані, насамперед, із здатністю цибульного соку дратувати слизову оболонку шлунка та кишечника. Рясне вживання і самої цибулі, і її соку протипоказано людям із проблемами ШКТ та травної системи – пацієнтам з виразкою шлунка та 12-палої кишки, гастритом, панкреатитом.

Серед протипоказань – захворювання системи виділення, печінки, нирок. Проконсультуватися з лікарем перед додаванням цибулі слід і при виникненні проблем з дихальною системою, діагностуванні бронхіальної астми.

Також шкідлива ріпчаста цибуля людям з деякими серцево-судинними захворюваннями: ішемічною хворобою, порушеннями ритмів, підвищеним тиском та пороком серця.

Індивідуальна непереносимість та алергія також стає протипоказанням для введення цибулі в раціон. Особливо обережно слід додавати цибулю для дітей.

Пряму загрозу становить цибуля для свійських тварин. Токсичність щодо організмів кішок і собак він виявляє у будь-якому вигляді: сирому, смаженому, сушеному, вареному. Через органічні сульфоксиди, що містяться в цибулі, які розпадаються на різні сірчані сполуки при пережовуванні, починають руйнуватися червоні кров'яні тілця, що потенційно може призвести до анемії. Структурні зміни у крові у кішок починаються вже після з'їдання 5 г цибулі на 1 кг маси тіла. У собак цей поріг вищий – 15-30 г на 1 кг маси.

Самі тварини можуть охоче знаходити і з'їдати цибулини без видимої шкоди, але це не означає, що накопичення токсинів не призведе в результаті до отруєння. Часто привезені на дачу і випущені в город собаки починають потихеньку викопувати та під'їдати цибулини, а господар навіть не знає про це. Симптоми «переїдання» цибулі проявляються через кілька днів. Отруєння супроводжується блювотою, діареєю, втратою апетиту, почастищенням дихання та серцевого ритму, стає помітно блідішим колір слизових оболонок.

У літературі описана і непряма небезпека, що безпосередньо з вживанням цибулі не пов'язана. Справа в тому, що іноді за їстівну овочеву культуру приймають не пророслі цибулини городніх рослин сімейств лілейних та амарилісових (нарциси, амариліс), що становить певну загрозу, оскільки ті можуть спричинити алкалоїдне отруєння. Цибулини нарцисів, наприклад, багаті на лікорин, що стимулює блювотний рефлекс.

Вибір та зберігання

При виборі цибулі слід віддавати перевагу щільним чистим голівкам, без пошкоджень, отворів та плям.

Солодощі-гіркота овоча залежить не тільки від сорту, але і від тривалості світлового дня в місці вирощування (південну цибулю вважають більш солодкою), мінерального вмісту ґрунту, м'якості клімату, опадів та ін. Наприклад, при великій кількості річних опадів з ґрунту активно вимивається сірка, що створює передумови для вирощування солодшого овочів. Проте, в цілому вважається, що білі сорти мають сильніший аромат і краще підходять для начинки пирогів, червоні та фіолетові – відрізняються солодкуватим смаком і добре комбінуються в салатах і маринадах, а іспанська м'яка і солодка цибуля з жовто-коричневою лущинням краще підійде для обсмажування.

Для запобігання проростанню постачальники іноді піддають цибулини опроміненню. Якщо важливо хочеться уникнути покупки опромінених овочів, слід орієнтуватися на продукцію господарств, які ще в процесі вирощування використовують технології, що зменшують можливість проростання цибулин при зберіганні: знижують інтенсивність поливу в період дозрівання; висаджують на високих грядках, щоб надлишок вологи у разі опадів зосереджувався в міжряддях, регулюють солоність ґрунтів та ін.

Найперевіреніший спосіб зберігання ріпчастої цибулі будинку – у зв'язці-«кіски», підвішеній у приміщенні з кімнатною температурою (18-24 °C) далеко від джерел тепла та яскравого світла. Лущиння (зовнішню захисну оболонку) знімати не треба. Така плетениця декоративна, цибулини в ній добре провітрюється, при цьому легко відокремлювати по одній головці від загальної зв'язки. Іноді з метою забезпечення циркуляції повітря цибулю укладають у дротяний підвісний кошик або ящик з перфорованим дном.

У такому вигляді овочева культура може зберігатися близько 8-9 місяців за умови, що цибулини, що підгнивають, будуть своєчасно видалені зі зв'язки. Найменше зберігаються солодкі сорти – до 4-5 місяців.

Трапляється, що для економії місця цибулю складають разом з іншими овочами, наприклад, картоплею. Цього робити не треба. З-за цибульної вологи картопля почне псуватися набагато швидше, крім того гниль поширюється і на головки цибулі.

У холодильник цибулю на тривале зберігання складати теж небажано – за низьких температур цибулини розм'якають. Але якщо цибуля вже нарізана, то її на 2-3 дні можна і потрібно відправити в холодильник, загорнувши в пакет для запобігання втраті вологи і поклавши в скляну банку під кришку, щоб всі інші продукти в холодильнику не просочилися цибульним запахом. Необхідність зберігання вже нарізаної цибулі у холодильнику пов'язана з небезпекою збільшення кількості небезпечних бактерій (наприклад, штамів кишкової палички).

Література

1. US National Nutrient Database, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170000/nutrients>
2. US National Nutrient Database, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170006/nutrients>
3. Xiang Li, Handong Wang, Yongyue Gao, Liwen Li, Chao Tang. Protective Effects of Quercetin on Mitochondrial Biogenesis in Experimental Traumatic Brain Injury via Nrf2 Signaling Pathway // PloS One. - 2016. - Т. 11, вип. 10. - 3. e0164237. - ISSN 1932-6203. - doi: 10.1371/journal.pone.0164237
4. Hansen EA, Folts JD, Goldman IL Steam-cooking rapidly destroys and reverses onion-induced antiplatelet activity. Nutr J. 2012 Sep 20;11:76. doi: 10.1186/1475-2891-11-76.
5. Tedesco I., Carbone V., Spagnuolo C., Minasi P., Russo GL Identification and Quantification of Flavonoids from Two Southern Italian Cultivars of Allium cepa L., Tropea (Red Onion) and Montoro (Copper Onion), and Their Capacity to Protect Human Erythrocytes from Oxidative Stress. J Agric Food Chem. 2015 Jun 3;63(21):5229-38. doi: 10.1021/acs.jafc.5b01206.
6. Piechowiak T., Balawejder M.. Onion skin extract as protective agent from oxidative stress in Saccharomyces cerevisiae induced by cadmium. J Food Biochem. 2019 Jul;43(7):e12872. doi: 10.1111/jfbc.12872.
7. Murayyan AI, Manohar CM, Hayward G., Neethirajan S. Antiproliferative activity of Ontario grown onions on colorectal adenocarcinoma cells. Food Res Int. 2017 Jun;96:12-18. doi: 10.1016/j.foodres.2017.03.017.
8. Gauri Desai, Michelle Schelske-Santos, Cruz M. Nazario, Rosa V. Rosario-Rosado, Imar Mansilla-Rivera, Farah Ramirez-Marrero, Jing Nie, Ajay A. Myneni, Zuo-Feng Zhang, Jo L. Freudenheim, Lina Mu. Onion and Garlic Intake and Breast Cancer, Case-Control Study in Puerto Rico. Nutrition and Cancer, 2019; 1 DOI: 10.1080/01635581.2019.1651349
9. Mahomoodally F., Ramcharun S., Zengin G. Onion and Garlic Extracts Potentiate the Efficacy of Conventional Antibiotics on Standard and Clinical Bacterial Isolates. Curr Top Med Chem. 2018; 18 (9): 787-796. doi: 10.2174/1568026618666180604083313.
10. Ko EY, Nile SH, Jung YS, Keum YS Antioxidant and antiplatelet potential of different methanol fractions and flavonols extracted from onion (Allium cepa L.). J Biotech. 2018 Mar;8(3):155. doi: 10.1007/s13205-018-1184-4.
11. Goldman IL, Kopelberg M., Debaene JE, Schwartz BS Antiplatelet effect of onion (Allium cepa) is sulfur dependent. Thromb Haemost. 1996 Sep; 76 (3): 450-2.

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

Bulb onions - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, головний редактор проекту EdaPlus.info

Alena Tarantul, nutritionist

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

Отримано 19.02.2020

Реферат У статті розглянуто основні властивості цибулі 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 цибулі в різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти цибулі на організм людини при певних медичних станах та захворюваннях. Розглянуто наукові основи дієт з його застосуванням .

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