



Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ямпольский Алексей, нутрициолог

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

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

Полезные свойства

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

Основные вещества (г/100 г):	Свежая петрушка ^[1]
Вода	87,71
Углеводы	6,33
Белки	2,97
Пищевые волокна	3,3
Сахар	0,85
Жиры	0,79
Калории (кКал)	36
Минералы (мг/100 г):	
Фосфор	58
Кальций	138
Калий	554
Натрий	56
Магний	50

Железо	6,2
Цинк	1,07
Медь	0,149
Витамины (мг/100 г):	
Витамин С	133
Витамин В2	0,098
Витамин А	0,42
Витамин В6	0,09
Витамин В1	0,086
Витамин РР	1,313
Витамин Е	0,75

По приведённым данным видно, что в петрушке содержится примерно в 2,5-3 раза больше витамина С, чем в лимоне и почти столько же аскорбиновой кислоты, сколько в чёрной смородине и сладком красном перце. Причём растения, выращенные в северных регионах, гораздо богаче (иногда – в 4-5 раз) витамином С, чем их южные «родственники». Кроме того, в петрушке представлены и витамины группы Р, которые в биологических процессах часто действуют в паре с аскорбиновой кислотой.

В зависимости от разных условий выращивания, в петрушке содержится от 2 мг до 20 мг каротина (провитамина витамина А), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), флавоноиды, никотиновая кислота. Богата эта зелень и витамином К, участвующим в синтезе белков, необходимых для нормальной свёртываемости крови и обмена веществ в мышечной и соединительной тканях. Для получения суточной нормы витамина К достаточно съесть примерно 10 граммов петрушки.

В семенах растения наиболее высокая (по сравнению с другими частями петрушки) концентрация эфирного масла – до 7%. В свежих листьях его заметно меньше (до 0,3%), но и этого достаточно, чтобы у кулинаров появилось основание отнести петрушку к ароматной пряной приправе.

Главные компоненты эфирного масла – обладающие антиоксидантными свойствами миристицин $C_{11}H_{12}O_3$ (37%) и апиол $C_{12}H_{14}O_4$ (16%), который ещё называют камфарой петрушки. Это именно благодаря апиолу возникает эффект сокращения гладкой мускулатуры, что обуславливает ряд специфических свойств петрушки. Однако в маслах, полученных из листовой части, апиола очень мало, поэтому при употреблении зелёных «вершков» вводится гораздо меньше ограничений, чем при употреблении эфирных масел, полученных из семян или корня.

Лечебные свойства

Тысячу лет назад знаменитый Авиценна в своём «Каноне врачебной науки» утверждал, что с помощью петрушки можно остановить кашель, избавиться от проблем с дыханием и от сдавленности в груди, вылечить астму, печень, селезёнку, активизировать мочеполовую функцию.

Почти семь веков спустя в лечебнике «Прохладный вертоград» среди целебных свойств растения тоже упомянули способность петрушки излечивать болезни печени и мочевого пузыря, а также демонстрировать мочегонный эффект. Но, кроме этого, в лечебнике были даны рекомендации по применению петрушки для нормализации пищеварения, улучшения зрения, заживления дёсен и ран на теле, восстановления почек и замедления воспалительных

процессов. А ещё через два века (в XIX столетии) из семян петрушки начали производить препарат, который медики того времени назначали для лечения малярии, невралгии и избавления от менструальных болей и нарушений менструального цикла.

Большинство из перечисленных лечебных свойств растения и сегодня используются в различных терапевтических практиках. Среди проверенных временем эффектов можно назвать следующие:

- **Повышение тонуса гладкой мускулатуры.** Петрушка повышает тонус мускулатуры мочевого пузыря, кишечника, матки (последнее не всегда безопасно, поскольку это же свойство даёт основание применять растение в самодеятельных абортных процедурах).
- **Мочегонный эффект.** Листья, корни и семена растения активизируют мочеток, сопровождающийся увеличенным выделением хлористого натрия и выведением солей из организма. Это свойство петрушки используется, например, для снятия отёчности.
- **Желчегонный эффект.** Желчеотделение вызывают и свежие листья, и концентраты разных частей растения. Некоторое терапевты в отваре петрушки видят средство коррекции дискинезии – нарушения оттока желчи, вызванного расслаблением стенок пузыря и протоков (гипокинетический тип). Желчегонный эффект петрушки наиболее выражен в первые 2-3 часа после приёма растительного препарата, но проявляется в течение 6 часов.
- **Улучшение пищеварительной функции и аппетита.** Эфирные масла и вытяжки из разных частей петрушки способствуют активизации системы пищеварения (выделению слюны, желудочного сока, ферментов, усилению перистальтики кишечника). Кроме того, стимулированию работы ЖКТ способствует содержащаяся в петрушке клетчатка.
- **Бактерицидный эффект.** Эфирное масло растения способно подавляюще воздействовать на гнилостных бактерий кишечника и снижать газообразование.

В некоторых публикациях утверждается, что сок и эфирные масла петрушки благотворно влияют на функциональность сердечной мышцы. Предполагается также, что свежий сок может нормализовать работу щитовидной железы и коры надпочечников, а также – что он способен укрепляюще влиять на стенки капиллярных кровеносных сосудов.

В медицине

В медицинских препаратах петрушка рассматривается, в первую очередь, как диуретик и спазмолитик. Также в инструкциях к фитопрепаратам и БАДам на основе петрушки производители среди показаний указывают наличие отёков, воспалений предстательной железы и слизистой мочевого пузыря (цистит), мочекаменную болезнь. В качестве примера можно привести следующие лекарственные средства:

- **Фитолизин** – пастообразное комплексное фитосредство на основе растительных экстрактов, в число которых входит и экстракт корня петрушки. Из пасты готовится суспензия, предназначенная для растворения мочевых конкрементов. Средство обладает мочегонным, обезболивающим и антимикробным действием (тормозит развитие грамположительной микрофлоры). Также препарат существует в форме капсул с аналогичным действием.
- **Уронефрон** – препарат, предназначенный для растворения мочевых камней, выпускается в разных формах (капли, таблетки) и включает комплекс растительных составляющих, в число которых входит корень петрушки. Обладает мочегонным, спазмолитическим и противовоспалительным действием.

- **Нефрокеа** – швейцарский препарат, относящийся к группе диетических добавок для профилактики воспаления органов мочеполовой системы. Наряду с экстрактами ягод и трав, содержит порошок листьев петрушки.
- **Тазалок** – капли с натуральными растительными ингредиентами предназначены для коррекции нарушений менструального цикла и снижения уровня болевых ощущений. В комплексный состав входит настойка корня петрушки кудрявой.

Существуют и другие препараты со схожим действием. И хотя петрушка не рассматривается как самостоятельное и основное лекарственное средство в борьбе с тяжёлыми болезнями, однако расширить возможности терапевтических практик это растение, безусловно, может. В лечебных целях петрушку вводят в диеты № 2, 3, 5, 8-11, 15.

В народной медицине

Спазмолитический, бактерицидный, моче- и желчегонные и другие эффекты петрушки, описанные в предыдущих разделах, впервые были востребованы именно в народной медицине различных стран по всему миру. В качестве мочегонного и слабительного все части растения используют в индийской традиционной медицине. Там же с помощью петрушки растворяют и предупреждают образование оксалатных камней в желчном и мочевом пузырях, нормализуют месячные. В Марокко целители петрушкой лечат сердечно-сосудистые заболевания, а в Дании – исправляют нарушения памяти.

В целом, весь спектр применения петрушки в народной терапии можно свести к нескольким ключевым направлениям:

Проблемы мочеполовой сферы

В народной медицине мочегонный эффект легко достигается благодаря молодым всходам растения, которые добавляют в салаты. Для этого семена высаживают на марлю в плоскую тарелку, заливают водой и, удерживая посуду в светлом тёплом месте, просто дожидаются появления ростков.

Для лечения более серьёзных проблем обычно прибегают к изготовлению настоев и отваров (преимущественно из семян и корня). При заболеваниях урологической природы (пиелонефритах, циститах, простатите и др.) целебные отвары и настои готовят с добавлением большого количества воды. Для снятия отёков, вызванных нарушением работы сердечно-сосудистой системы, тоже обычно используются семенные отвары.

Вслед за древними врачевателями для усиления потенции народная медицина использует семена петрушки, которые смешиваются либо с сахаром и бычьей желчью (в равных пропорциях), либо с несолёным сливочным маслом. Лекарство для получения результата рекомендуют принимать три дня подряд. Правда, одновременно с этим (для закрепления эффекта) целители советуют съесть мясо и половые железы жирного петуха.

Обросли подробностями в народной терапевтической практике и способы коррекции нарушения менструального цикла. Так, для того чтобы спровоцировать начало менструации травники советуют женщинам срывать зелень и вырывать корень петрушки не в любое время месяца, а в новолуние, когда серп луны окажется над горизонтом.

Проблемы кожного покрова

Отварами корня петрушки в народной медицине избавляют не только от косметических, но и от медицинских проблем. Примочки, пропитанные отваром или соком, накладывают на лишай, воспаления, появившиеся после укуса насекомых, аллергические покраснения. Кроме того, в давние времена приёмом отваров корней петрушки ускоряли переход в следующую стадию оспы и кори – считалось, что отвар поспособствует появлению кожных высыпаний при этих болезнях.

Проблемы ЖКТ

Средствами, сваренными из разных частей петрушки, народная медицина вызывала желчегонный и ветрогонный эффекты, а антиоксидантные свойства растения использовала для профилактики поражения слизистой желудка, путём снятия окислительного стресса. Петрушку рекомендовали также для повышения кислотности желудочного сока и для нормализации секреции желёз ЖКТ.

В античные времена люди были уверены, что петрушка способна тормозить скорость опьянения. Чтобы дольше сохранить ясный ум во время застолья, это растение начали культивировать и разнообразить с его помощью рацион. В наши дни петрушкой тоже иногда закусывают, чтобы оставаться трезвым, хотя чаще этой пряной зеленью теперь просто эффективно освежают дыхание после алкоголя, чеснока или лука.

Отвары и настои

Когда дело касается концентрированных отваров и настоев из петрушки? сторонники народной и официальной медицины часто непримиримы. Первые на отварах и настоях основывают большинство терапевтических процедур, вторые, как правило, категорически против самостоятельного применения любых экстрактов петрушки, указывая на их опасность для здоровья (подробнее о рисках употребления концентратов – в разделе «Противопоказания»). Поэтому приведённые ниже рецепты даны, в первую очередь, для примера, а не для бесконтрольного воспроизведения.

- **Пример применения отвара при урологических проблемах.** В таких препаратах используется большое количество воды, потому что здесь важно снизить концентрацию мочи и максимально увеличить отвод из мочевых путей продуктов распада. Для приготовления средства берут корень петрушки (1 шт.), измельчают его вместе с зеленью и в течение 30 минут отваривают в литре воды. Применяют средство по 100 мл дважды в день. Если аналогичным образом готовятся семена растения, то их отвар пьют по чайной ложке дважды в день, запивая 2-мя стаканами воды.
- **Пример лечения простатита.** Свежий корень растения мелко нарезается и заливается крутым кипятком из расчёта 1 ст. л сырья на 100 мл. воды. Средство настаивается 10-12 часов, процеживается и принимается по 1 ст. л. четыре раза в день за полчаса до еды. «Зимний» сухой корень петрушки для этих же целей берут из расчёта 4 ч. л. на 100 мл. воды. Сырьё заливается кипятком в термосе и настаивается 8-10 часов. Принимают микстуру так же – по 1 ст. л. за полчаса до еды. Курс длится 2-2,5 месяца.
- **Пример коррекции менструальных проявлений.** В случае возникновения болезненных и/или несвоевременных менструаций семена петрушки (4 ч. л.) заливаются 250 мл воды и варятся четверть часа на очень медленном огне. После остывания и процеживания средство по 1 ст. л. принимается 5 раз в день между приёмами пищи.
- **Пример снятия отёков сердечно-сосудистой природы.** Холодный настой готовится из корня петрушки. Для этого измельчённые корни и листья (1 ст. л.) заливаются тёплой водой (250 мл) и настаиваются в таком виде 8 часов. Принимается настой трижды в день по 1 ст. л. Важно не забывать, что при сердечных отёках растительное средство на

основе петрушки не может заменить лекарственных синтетических препаратов и сердечных гликозидов. Его рассматривают только как часть комплекса вспомогательной терапии.

В восточной медицине

В китайской традиционной медицине петрушка на шкале продуктов Инь-Ян (от -3 до +3, соответственно) имеет оценку +1, то есть, считается очень сбалансированным продуктом с минимальным значением Ян. Именно продукты групп -1 / +1 китайские медики советуют принимать в пищу как основу при любом явном дисбалансе с преобладанием одного из начал.

При этом, входя в состав народных лекарств, петрушка применяется практически при тех же показаниях, что и в традиционной медицине других народов мира:

- При нарушениях желчеобразования, желчевыведения и застойных явлений в ЖКТ с симптомами боли и тяжести в правом подреберье, расстройством пищеварения, тошнотой, рвотой.
- При заболеваниях мочевыделительной и половой систем с нарушением обмена веществ. Среди таких патологий простатит, нарушения менструальных циклов, потеря способности к сокращению матки (атония), мочекаменная болезнь, уменьшение диуреза.
- При отёках, спровоцированных болезнями сердечно-сосудистой системы (сердечной недостаточности, декомпенсированного порока сердца и др.).

Кроме того, петрушку прописывают при избытке или недостатке витаминов, ожирении, сахарном диабете, мышечной дистрофии. Наружно петрушка наносится при педикулёзе (её отварами и соком выводят вшей), а также при возникновении кожных заболеваний, спровоцированных нарушением питания тканей.

В научных исследованиях

Сегодня потенциал петрушки проверяют исследователи всего мира. Причём зачастую это растение становится объектом исследования, именно благодаря своей многовековой репутации в народной медицине.

- **Диета с включением петрушки показала эффективность в устранении поражения желудка, вызванного окислительным стрессом [2].**

Поскольку петрушка богата антиоксидантами (флаваноидами, каротиноидами и аскорбиновой кислотой) её протестировали на способность препятствовать окислительному стрессу, который играет основную роль в патогенезе желудочных повреждений. Растение в составе диеты сравнивали с эффективностью противоязвенного лансопризола (LPZ) в составе той же диеты, а также с диетой без каких-либо экспериментальных включений.

Самцов лабораторных крыс (40 животных) разделили на пять групп (с добавлением к трём перечисленным также контрольной группы и группы животных, не испытывавших диетических ограничений при том же уровне оксидативного стресса). Для создания стрессовых условий животные подвергались голоданию (в течение 72 часов) и воздействию холода в обездвиженном состоянии (8 часов).

У всех животных, кроме контрольной группы, были зафиксированы повреждения слизистой оболочки желудка, но у животных из групп «стресс + петрушка» и «стресс + LPZ» уровень содержания маркеров оксидативного стресса и перекисного окисления жиров в исследованных

тканях был значительно ниже. Благодаря петрушке увеличился средний уровень глутатиона, который в клетках проявляет антиоксидантные свойства, и фермента супероксиддисмутазы, характеризующегося аналогичными проявлениями.

- **Из семян петрушки и укропа выделены прекурсоры (молекулы-предшественники), из которых, в свою очередь, были синтезированы вещества, тормозящие рост раковых клеток** [3].

Российские учёные разработали более дешёвый (благодаря доступности сырья) способ получения прекурсоров, и нашли в полтора раза более короткий (чем существовал раньше) путь синтеза антимиотика под названием глазиовианин А. Лечебный эффект этого вещества и несколько его структурных аналогов было проверено на быстро делящихся клетках эмбрионов морских ежей и на человеческих клетках раков различного типа: толстой кишки, предстательной и молочной железы, карциномы лёгких, яичников, меланомы.

Результаты исследования показали, что самым эффективным (по сравнению с аналогичными антимиотиками) было вещество из семян зелени (петрушки и укропа), которое проявило антираковую активность в отношении меланомы. На клетки крови при этом глазиовианин существенного влияния не оказал.

- **Метанольный экстракт петрушки проявил биологическую активность против меланомы человека A375** [4].

Ещё в одном исследовании противовоспалительный, антиоксидантный и противораковый потенциал экстракта румынской петрушки в отношении меланомы A375 сравнивали с экстрактами ромашки и сельдерея. Результаты показали, что, хотя все экстракты оказались богаты полифенольными соединениями и флавоноидами и могли генерировать способность поглощать свободные радикалы, только экстракт петрушки обладал значительным проапоптотическим потенциалом в отношении клеток меланомы человека A375. При этом, в отличие от других тестируемых веществ, экстракт петрушки не подавлял размножение дендритных клеток, играющих важную роль в регуляции врождённого и приобретённого иммунного ответов.

- **В экспериментах на лабораторных животных экстракт петрушки показал эффективность в лечении сахарного диабета 1-го типа** [5].

В эксперименте на диабетических и здоровых крысах учёные проверяли эффект двух растительных экстрактов, среди которых был и экстракт петрушки. Влияние экстрактов оценивалось сразу по нескольким параметрам: массе тела, глюкозе в плазме, инсулину, общей антиоксидантной способности (ТАС), уровню малонового диальдегида (MDA – маркера окисления) и др.

В результате было установлено, что экстракт петрушки значительно снизил средний уровень глюкозы в плазме и уровень маркера перекисного окисления жиров (MDA), а также заметно увеличил средний уровень инсулина в плазме и общую антиоксидантную способность (ТАС). Параллельно с этим было зафиксировано очевидное увеличение веса поджелудочной железы и размеров островков Лангерганса в тех группах, которые получали растительные экстракты.

К сожалению, далеко не все исследования подтверждают эффективность изучаемого продукта даже при наличии оптимистичных предпосылок. Так, например, бразильские учёные оценивали антибактериальный потенциал петрушки и розмарина в отношении бактерий, вызывающих инфекции мочевыводящих путей. Они пришли к выводу, что использование неочищенных

экстрактов листьев и стеблей петрушки не приводит к удовлетворительным результатам в подавлении активности большинства исследованных бактерий. Хотя в отношении некоторых микроорганизмов и был обнаружен умеренный антимикробный эффект ^[6].

Регуляция веса

Сама по себе петрушка – низкокалорийная пища, содержащая порядка 30-40 ккал/100 г. Однако, в диетологии это продукт несамостоятельный – моно-диету на нём не построишь. Поэтому петрушка рассматривается в программах похудения, в первую очередь, как вспомогательный элемент питания, помогающий человеку получать необходимое количество полезных для здоровья веществ.

Так, петрушка входит в состав коктейля для похудения, который называется «Лёгкость принцесс»: 250 мл минеральной воды перемешиваются с кашницей из перемолотых петрушки (20 г), укропа (20 г), огурца без кожуры (1 шт. среднего размера). В смесь также зачастую добавляется сок половинки лимона. Считается, что при отсутствии противопоказаний, такой коктейль можно пить до 1 литра в день.

Кроме этого, петрушка может влиять на вес и как мочегонное средство: она и отёки убирает, и помогает сократить употребление поваренной соли без потери вкуса пищи. Наконец, петрушка активизирует пищеварение и обмен веществ, что, со своей стороны, тоже способствует контролю веса.

В кулинарии

Чтобы правильно «читать рецепты» блюд с петрушкой, нужно сначала разобраться, какой именно вид растения авторы этих рецептов имеют в виду. Как правило, петрушку делят на два основных подвида:

- **Корневая петрушка** – растение с утолщённым мясистым корнем, имеющим ароматную мякоть желтоватого цвета. В рецептах его иногда называют «белый корень», и используют примерно так же, как другие овощные корнеплоды. Из него делают рагу, соте, карпаччо, добавляют в салаты и супы, тушат и засаливают, используют при варке рыбы. В нашинкованном виде после пассеровки корень добавляют в супы и бульоны. Чтобы улучшить цвет и сделать бульон более пахучим свежий корень нередко просто делят пополам и пекут без масла до образования коричневой корочки.

В рассказе А. Аверченко «Поэма о голодном человеке» описан способ готовки коневой петрушки в качестве гарнира к жареной рыбе. Там корнеплод просто разрезали на кусочки и недолго обжаривали во фритюре. Такой гарнир подойдёт не только к рыбе, но и курице или телятине.

- **Листовая петрушка** – растение с развитыми «вершками» и жёсткими тонкими «корешками». Её подвид – петрушка неаполитанская – отличается очень ароматной зеленью, а листья подвида петрушки кудрявой, хоть и менее ароматны, эффектно смотрятся в блюде как украшение. Зелень растения часто добавляют в творог, омлет, в сливочное бутербродное масло, оладьи, пироги, мясные котлеты, фарш для пельменей.

В сушёном виде зеленью петрушки легко заменить перец, соль и другие пряности. Чтобы не забывать об альтернативе при повседневном приёме пищи, сушёную петрушку достаточно мелко помолоть и засыпать в перечницу. Правда, при высушивании специфический пряный запах частично выветривается.

В засоленном виде зелень чаще используют при отсутствии свежих побегов, добавляя её в тушёные блюда, бульоны и фарши. Однако из-за того, что при переходе в рассол витамины разрушаются, это считается менее полезным способом использования продукта. Хотя для запаха зонтики петрушки охотно добавляют в домашние маринады и соленья.

В некоторых национальных блюдах зелень петрушки может стать одним из ключевых компонентов. На Ближнем Востоке готовят салат табуле, в составе которого, кроме петрушки, можно найти булгур, помидоры, лук (чеснок), мяту, приправленные оливковым маслом и соком лимона. Во французском соусе персилад мелко нарезанная петрушка тоже смешивается с чесноком и оливковым маслом, а в итальянской гремолате зелень растения сочетается с чесноком и лимонным соком или цедрой. В такой комбинации петрушка нейтрализует запах чеснока, а цитрусовая составляющая удерживает пряный запах.

Почти не используются в кулинарии семена петрушки, поскольку высокое содержание эфирных масел даёт сильную горчинку готовому блюду.

В косметологии

В косметологии настои и отвары корней петрушки (иногда смешанные с соком лимона, иногда – в чистом виде) известны, как одно из самых популярных средств для отбеливания лица – выведения веснушек, пигментных пятен, следов загара.

Ещё одно направление, где отвар петрушки считается особенно эффективным, – устранение последствий укусов насекомых (комаров, ос, пчёл и др.). Для этих целей также часто применяется кашица из зелени или сок петрушки, которые наносятся на поражённый участок кожи в виде компресса, устраняющего зуд, боль, покраснение, отёчность. Но, поскольку экстракты петрушки сами могут вызвать аллергические воспаления, перед применением следует произвести тестовое нанесение отвара на маленьком участке кожи (например, за ухом).

В домашней косметологии с помощью маски из перемолотой в кашицу зелени петрушки решают проблемы мелких морщин (особенно вокруг глаз), а также угревых высыпаний. Есть легенда, что такую омолаживающую и освежающую маску любила «носить» Таис Афинская – гетера и вторая жена правителя Египта Птолемея I, до этого прославившаяся отношениями с Александром Македонским.

Сегодня реже, а в старину – часто различные части петрушки использовали для повышения крепости волос. Ещё в 1788 году в издании «Экономический магазин» был опубликован рецепт известного в то время агронома А. Болотова, который рекомендовал, «чтобы волосы из головы не лезли» измельчить в порошок семена петрушки и «напудривать гораздо» таким растительным порошком волосы в течение нескольких дней.

Опасные свойства петрушки и противопоказания

Концентраты петрушки (экстракты, отвары, настои, масла) противопоказаны при воспалительных заболеваниях почек и остром воспалении мочевого пузыря. (В первую очередь, речь здесь идёт об эфирном масле, отварах и настоях семян и корней). Содержащийся в эфирных маслах апиол в высоких неконтролируемых концентрациях может повредить ткани выводящих органов. А избыток оксалатов способен вызвать рост камней в желчном пузыре и почках.

Даже свежую петрушку не рекомендуют для лечебных диет № 1, 1А, 1Б в случаях обострения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Исключают зелень из диеты № 4

при поносах, вызванных заболеваниями кишечника. Ограничивают на столе № 7 при обострении почечных заболеваний.

Также запрещены к употреблению большие количества и концентрированные препараты разных частей петрушки при эпилепсии, нарушении солевого обмена, подагре, оксалурии из-за содержания в растении пуринов и щавелевой кислоты.

Отдельное внимание следует уделить употреблению петрушки при беременности. Главную опасность для вынашиваемого плода представляет апиол, который относится к сильным спазмолитикам. В концентрированном виде он может спровоцировать сокращение матки и аборт даже в пищевом применении.

Нередко спазмолитическое свойство петрушки в прерывании нежелательной беременности используется сознательно. (В качестве abortивного средства петрушку применяют, начиная с античности). Однако самостоятельные попытки спровоцировать выкидыш могут привести к смерти женщины.

В виде обычных побегов петрушка серьёзной опасности не представляет. Апиола в зелени немного (в листьях растения эфирных масел в 10-12 раз меньше, чем в семенах) и превысить пределы допустимого количества достаточно сложно. Тем не менее, беременным всё-таки советуют не злоупотреблять апиолосодержащей едой и ограничивать объёмы потребления свежих листьев петрушки 10-ю граммами.

Кроме апиола, в состав эфирных масел входит миристицин (производное элемицина), который считается психоактивным веществом, способным влиять на ясность сознания. Из-за него в 2011 году плоды и эфирное масло растения были запрещены в России к использованию при производстве БАДов и попали в перечень частей растения, которые содержат наркотические вещества. Ситуацию с запретом неоднократно комментировали представители наркоконтроля РФ, акцентируя внимание на том, что зелень петрушки к наркотикам не относится и её оборот не ограничивается.

Наконец, ещё одной угрозой здоровью, которую несут большинство огородных растений, считается загрязнённость листьев петрушки различными патогенными микроорганизмами и гельминтами. Поэтому зелень, собранную с открытого грунта, рекомендуют максимально тщательно мыть перед употреблением. Это особенно важно, поскольку свежие листья, перед тем, как попасть на стол, далеко не всегда подвергаются термической обработке. В этом смысле гораздо безопаснее тепличные растения, растущие на гидропонике в изолированной среде без риска попадания на них фекалий животных, капель кислотных дождей и влияния других негативных факторов.

Выбор и хранение

Перед тем, как выбрать петрушку, следует определиться с её назначением. Стебли с широкими большими листьями, вероятно, будут относиться к «неаполитанскому» («итальянскому») виду и в блюде дадут сложный насыщенный аромат. Для того чтобы почувствовать его в момент покупки, следует понюхать стебель в месте среза, где запах сильнее.

Внешний вид у петрушки должен быть «здоровым», а листья иметь равномерно насыщенный цвет: без пятен, пыли, плесени, паразитических организмов, вялости, мягкости, желтизны, липкости. Места среза должны быть без характерной сухой плёнки и не пересохшими. Но и капель влаги на листьях (или упаковке) тоже быть не должно. Поскольку петрушку покупают пучками, то эти правила относятся ко всем стеблям в пучке.

Свежие стебли дома можно сохранить до 5-7 дней, если завернуть петрушку во влажную ткань или разместить в холодильнике в полиэтиленовом пакете при температуре около 1-2С. Корнеплоды корневой петрушки тоже обычно хранят в холоде, засыпав их сухим песком.

На длительный срок свежую петрушку замораживают с солью в масле. Для этого зелень мелко шинкуют, засыпают в формочки, которые заливают маслом, и ставят в морозилку. Замороженные кубики достают по мере необходимости для заправки бульонов или салатов.

Более традиционный способ заготовки петрушки – высушивание. Зелень петрушки для этого моют, стряхивают крупные капли, неплотно связывают в небольшие пучки и развешивают в хорошо проветриваемых сухих помещениях в затенённых углах. Если погода не позволяет соблюсти эти условия и в местах хранения слишком влажно, то петрушку сушат в духовке при температуре, не превышающей 40-50°С для лучшего сохранения витаминов и эфирных масел. Мелкие корнеплоды для заготовок сушат в целом виде, а крупные – нарезают на 2-4 части вдоль волокон. Складывают подготовленную таким образом петрушку в стеклянные банки, плотно закрывая их крышкой.

Несмотря на возможность подключать петрушку к решению некоторых хозяйственных проблем, основными областями её использования всё-таки остаются кулинария и народная медицина. Целый спектр заболеваний, связанных с мочевыделительной и половой сферами, застойными явлениями в ЖКТ, желчеобразованием, кожными заболеваниями благодаря петрушке поддаётся лечению. А успехи доказательной медицины последних лет дополнительно демонстрируют скрытый потенциал этого растения.

Литература

1. US National Nutrient Database, [источник](#)
2. Ayşin Akıncı, Mukaddes Eşrefoğlu, Elif Taşlıdere and Burhan Ateş. Petroselinum Crispum is Effective in Reducing Stress-Induced Gastric Oxidative Damage. *Balkan Med J.* 2017 Jan; 34(1): 53–59. doi: 10.4274/balkanmedj.2015.1411
3. Victor V. Semenov, Dmitry V. Tsyganov, Marina N. Semenova, Roman N. Chuprov-Netochin, Mikhail M. Raihstat, Leonid D. Konyushkin, Polina B. Volynchuk, Elena I. Marusich, Vera V. Nazarenko, Sergey V. Leonov, Alex S. Kiselyov. Efficient Synthesis of Glaziopianin A Isoflavone Series from Dill and Parsley Extracts and Their in Vitro/in Vivo Antimitotic Activity. *J. Nat. Prod.* 2016, 79, 5, 1429-1438. doi.org/10.1021/acs.jnatprod.6b00173 (DOI: 10.1021/np1004278)
4. Corina Danciu, Istvan Zupko, Andrea Bor, Anja Schwiebs, Heinfried Radeke, Monica Hancianu, Oana Cioanca, Ersilia Alexa, Camelia Oprean, Florina Bojin, Codruta Soica, Virgil Paunescu, and Cristina Adriana Dehelean. Botanical Therapeutics: Phytochemical Screening and Biological Assessment of Chamomile, Parsley and Celery Extracts against A375 Human Melanoma and Dendritic Cells. *Int J Mol Sci.* 2018 Nov; 19(11): 3624. doi: 10.3390/ijms19113624
5. Nasser S. Abou Khalil, Alaa S. Abou-Elhamd, Salwa I. A. Wasfy, Ibtisam M. H. E Mileegy, Mohamed Y. Hamed and Hussein M. Ageely. Antidiabetic and Antioxidant Impacts of Desert Date (*Balanites aegyptiaca*) and Parsley (*Petroselinum sativum*) Aqueous Extracts: Lessons from Experimental Rats. *J Diabetes Res.* 2016; 2016: 8408326. doi: 10.1155/2016/8408326
6. Fernanda Villas Boas Petrolini, Rodrigo Lucarini, Maria Gorete Mendes de Souza, Regina Helena Pires, Wilson Roberto Cunha and Carlos Henrique Gomes Martins. Evaluation of the antibacterial potential of *Petroselinum crispum* and *Rosmarinus officinalis* against bacteria that

cause urinary tract infections. Braz J Microbiol. 2013; 44(3): 829–834. doi: 10.1590/S1517-83822013005000061

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

Parsley - useful properties, composition and contraindications

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

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Получено 21.04.2020

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

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