



Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ямпільський Олексій, нутриціолог

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

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

Корисні властивості

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

Основні речовини (г/100 г):	Свіжа петрушка ^[1]
Вода	87,71
Вуглеводи	6,33
Білки	2,97
Харчові волокна	3,3
Цукор	0,85
Жири	0,79
Калорії (Ккал)	36
Мінерали (мг/100 г):	
Фосфор	58
Кальцій	138
Калій	554
Натрій	56
Магній	50
Залізо	6,2

Цинк	1,07
Мідь	0,149
Вітаміни (мг/100 г):	
Вітамін С	133
Вітамін В2	0,098
Вітамін А	0,42
Вітамін В6	0,09
Вітамін В1	0,086
Вітамін РР	1,313
Вітамін Е	0,75

За наведеними даними видно, що в петрушці міститься приблизно в 2,5-3 рази більше вітаміну С, ніж у лимоні і майже стільки ж аскорбінової кислоти, скільки в смородині чорної і солодкому червоному перці. Причому рослини, вирощені у північних регіонах, набагато багатші (іноді – у 4-5 разів) вітаміном С, ніж їхні південні родичі. Крім того, у петрушці представлені і вітаміни групи Р, які в біологічних процесах часто діють у парі з аскорбіновою кислотою.

Залежно від різних умов вирощування, в петрушці міститься від 2 до 20 мг каротину (провітаміну вітаміну А), В1 (тіамін), В2 (рибофлавін), флавоноїди, нікотинова кислота. Багата ця зелень і вітаміном К, що беруть участь у синтезі білків, необхідних для нормальної згортання крові та обміну речовин у м'язовій та сполучній тканинах. Для отримання добової норми вітаміну До достатньо з'їсти приблизно 10 г петрушки.

У насінні рослини найбільш висока (порівняно з іншими частинами петрушки) концентрація ефірної олії – до 7%. У свіжому листі його помітно менше (до 0,3%), але і цього достатньо, щоб у кулінаріях з'явилася підстава віднести петрушку до ароматної пряної приправи.

власивостями миристицин $C_{11}H_{12}O_3$ (37 %) і апіол $C_{12}H_{14}O_4$ (16 %), який ще називають камфорою петрушки. Це завдяки апіолу виникає ефект скорочення гладкої мускулатури, що зумовлює ряд специфічних властивостей петрушки. Однак у оліях, отриманих з листової частини, апіолу дуже мало, тому при вживанні зелених вершків вводиться набагато менше обмежень, ніж при вживанні ефірних масел, отриманих з насіння або кореня.

Лікувальні властивості

Тисячу років тому знаменитий Авіценна у своєму «Каноні лікарської науки» стверджував, що за допомогою петрушки можна зупинити кашель, позбавити проблем із диханням і від здавленості в грудях, вилікувати астму, печінку, селезінку, активізувати сечостатеву функцію.

Майже сім століть у лікарні «Прохолодний вертоград» серед цілющих властивостей рослини також згадали здатність петрушки виліковувати хвороби печінки та сечового міхура, а також демонструвати сечогінний ефект. Але, крім цього, у лікарні були надані рекомендації щодо застосування петрушки для нормалізації травлення, покращення зору, загоєння ясен та ран на тілі, відновлення нирок та уповільнення запальних процесів. А ще через два століття (у XIX столітті) з насіння петрушки почали виробляти препарат, який медики того часу призначали для лікування малярії, невралгії та позбавлення менструального болю та порушень менструального циклу.

Більшість з перелічених лікувальних властивостей рослин і сьогодні використовуються в різних терапевтичних практиках. Серед перевірених часом ефектів можна назвати такі:

- **Підвищення тонуусу гладкої мускулатури.** Петрушка підвищує тонус мускулатури сечового міхура, кишечника, матки (останнє не завжди безпечно, оскільки це властивість дає підставу застосовувати рослину в самодіяльних абортних процедурах).
- **Сечогінний ефект.** Листя, коріння та насіння рослини активізують сечовід, що супроводжується збільшенням виділенням хлористого натрію та виведенням солей з організму. Ця властивість петрушки використовується, наприклад, для зняття набряклості.
- **Жовчогінний ефект.** Жовчовиділення викликає і свіже листя, і концентрати різних частин рослини. Деякі терапевти у відварі петрушки бачать засіб корекції дискінезії – порушення відтоку жовчі, викликаного розслабленням стінок міхура та проток (гіпокінетичний тип). Жовчогінний ефект петрушки найбільше виражений у перші 2-3 години після прийому рослинного препарату, але проявляється протягом 6 годин.
- **Поліпшення травної функції та апетиту.** Ефірні олії та витяжки з різних частин петрушки сприяють активізації системи травлення (виділення слини, шлункового соку, ферментів, посилення перистальтики кишечника). Крім того, стимулюванню роботи ШКТ сприяє клітковина, що міститься в петрушці.
- **Бактерицидний ефект.** Ефірна олія рослини здатна переважно впливати на гнильних бактерій кишечника і знижувати газоутворення.

У деяких публікаціях стверджується, що сік та ефірні олії петрушки благотворно впливають на функціональність серцевого м'яза. Передбачається також, що свіжий сік може нормалізувати роботу щитовидної залози та кори надниркових залоз, а також – що він здатний зміцнювати вплив на стінки капілярних кровоносних судин.

У медицині

У медичних препаратах петрушка розглядається, насамперед, як діуретик та спазмолітик. Також в інструкціях до фітопрепаратів та БАДів на основі петрушки виробники серед показань вказують наявність набряків, запалень передміхурової залози та слизової оболонки сечового міхура (цистит), сечокам'яну хворобу. Як приклад можна навести такі лікарські засоби:

- **Фітолізин** - пастоподібне комплексне фітозасіб на основі рослинних екстрактів, до яких входить і екстракт кореня петрушки. З пасти готується суспензія, призначена розчинення сечових конкрементів. Засіб має сечогінну, знеболювальну та антимікробну дію (гальмує розвиток грампозитивної мікрофлори). Також препарат існує у формі капсул з аналогічною дією.
- **Уронефрон** - препарат, призначений для розчинення сечового каміння, випускається в різних формах (краплі, таблетки) і включає комплекс рослинних складових, до яких входить корінь петрушки. Має сечогінну, спазмолітичну та протизапальну дію.
- **Нефрокеа** – швейцарський препарат, який належить до групи дієтичних добавок для профілактики запалення органів сечостатевої системи. Поряд з екстрактами ягід та трав містить порошок листя петрушки.
- **Тазалок** – краплі з натуральними рослинними інгредієнтами призначені для корекції порушень менструального циклу, схуднення, про цикл і зниження рівня больових відчуттів. У комплексний склад входить настоянка кореня петрушки кучерявої.

Існують і інші препарати з подібною дією. І хоча петрушка не розглядається як самостійний та основний лікарський засіб у боротьбі з важкими хворобами, проте розширити можливості

терапевтичних практик ця рослина, безумовно, може. З лікувальною метою петрушку вводять у дієти № 2, 3, 5, 8-11, 15.

У народній медицині

Спазмолітичний, бактерицидний, сечо- та жовчогінний та інші ефекти петрушки, описані в попередніх розділах, вперше були затребувані саме в народній медицині різних країн по всьому світу. Як сечогінний і проносний всі частини рослини використовують в індійській традиційній медицині. Там же за допомогою петрушки розчиняють і попереджають утворення оксалатного каміння в жовчному та сечовому бульбашках, нормалізують місячні. У Марокко цілителі петрушкою лікують серцево-судинні захворювання, а Данії – виправляють порушення пам'яті.

Загалом весь спектр застосування петрушки в народній терапії можна звести до кількох ключових напрямків:

Проблеми сечостатевої сфери

У народній медицині сечогінний ефект легко досягається завдяки молодим сходою рослини, які додають до салатів. Для цього насіння висаджують на марлю в плоску тарілку, заливають водою і, утримуючи посуд у світлому теплом місці, просто чекають появи паростків.

Для лікування більш серйозних проблем зазвичай вдаються до виготовлення настоїв та відварів (переважно з насіння та кореня). При захворюваннях урологічної природи (пієлонефритах, циститах, простатиті та ін.) цілющі відвари та настої готують з додаванням великої кількості води. Для зняття набряків, викликаних порушенням роботи серцево-судинної системи, також зазвичай використовуються насінні відвари.

Слідом за стародавніми лікарями для посилення потенції народна медицина використовує насіння петрушки, яке змішується або з цукром і бичачою жовчю (у рівних пропорціях), або з несоленим вершковим маслом. Ліки для отримання результату рекомендують приймати три дні поспіль. Щоправда, одночасно з цим (для закріплення ефекту) цілителі радять з'їдати м'ясо та статеві залози жирного півня.

Обросли подробицями у народній терапевтичній практиці та способи корекції порушення менструального циклу. Так, для того щоб спровокувати початок менструації травники радять жінкам зривати зелень і виривати корінь петрушки не в будь-який час місяця, а в молодий місяць, коли серп місяця опиниться над горизонтом.

Проблеми шкірного покриву

Відварами кореня петрушки в народній медицині позбавляють не лише косметичних, а й медичних проблем. Примочки, просочені відваром чи соком, накладають на лишай, запалення, що виникли після укусу комах, алергічні почервоніння. Крім того, у давнину прийомом відварів коренів петрушки прискорювали перехід у наступну стадію віспи та кору – вважалося, що відвар сприяє появі шкірних висипів при цих хворобах.

Проблеми ШКТ

Засобами, звареними з різних частин петрушки, народна медицина викликала жовчогінний та вітрогінний ефекти, а антиоксидантні властивості рослини використовувала для профілактики ураження слизової оболонки шлунка, шляхом зняття окислювального стресу. Петрушку

рекомендували також підвищення кислотності шлункового соку й у нормалізації секреції залоз ШКТ.

В античні часи люди були впевнені, що петрушка здатна гальмувати швидкість сп'яніння. Щоб довше зберегти ясний розум під час застілля, цю рослину почали культивувати та урізноманітнити за її допомогою раціон. У наші дні петрушкою теж іноді закушують, щоб залишатися тверезим, хоча найчастіше цією пряною зеленню тепер просто ефективно освіжають дихання після алкоголю, часнику чи цибулі.

Відвари та настої

Коли справа стосується концентрованих відварів та настоїв із петрушки? прихильники народної та офіційної медицини часто непримиренні. Перші на відварах та настоях ґрунтують більшість терапевтичних процедур, другі, як правило, категорично проти самостійного застосування будь-яких екстрактів петрушки, вказуючи на їхню небезпеку для здоров'я (докладніше про ризики вживання концентратів – у розділі «Протипоказання»). Тому наведені нижче рецепти дано, насамперед, для прикладу, а чи не для безконтрольного відтворення.

- **Приклад застосування відвару при урологічних проблемах.** У таких препаратах використовується велика кількість води, тому що тут важливо знижувати концентрацію сечі та максимально збільшити відведення із сечових шляхів продуктів розпаду. Для приготування засобу беруть корінь петрушки (1 шт.), Подрібнюють його разом із зеленню і протягом 30 хвилин відварюють у літрі води. Застосовують засіб по 100 мл двічі на день. Якщо аналогічним чином готується насіння рослини, то їх відвар п'ють по чайній ложці двічі на день, запиваючи двома склянками води.
- **Приклад лікування простатиту.** Свіжий корінь рослини дрібно нарізається і заливається окропом крутим з розрахунку 1 ст. л сировини на 100мл. води. Засіб настоюється 10-12 годин, проціджується та приймається по 1 ст. л. чотири рази на день за півгодини до їди. «Зимовий» сухий корінь петрушки для цих же цілей беруть із розрахунку 4 ч. л. на 100мл. води. Сировина заливається окропом у термосі та настоюється 8-10 годин. Приймають мікстуру також – по 1 ст. л. за півгодини до їди. Курс триває 2-2,5 місяці.
- **Приклад корекції менструальних проявів.** У разі виникнення хворобливих та/або несвоєчасних менструацій насіння петрушки (4 ч. л.) заливається 250 мл води та вариться чверть години на дуже повільному вогні. Після остигання та проціджування засіб по 1 ст. л. приймається 5 разів на день між їдою.
- **Приклад зняття набряків серцево-судинної природи.** Холодний настій готується з кореня петрушки. Для цього подрібнене коріння і листя (1 ст. л.) заливається теплою водою (250 мл) і настоюється у такому вигляді 8 годин. Приймається настій тричі на день по 1 ст. л. Важливо не забувати, що при серцевих набряках рослинний засіб на основі петрушки не може замінити синтетичних лікарських препаратів і серцевих глікозидів. Його розглядають лише як частину комплексу допоміжної терапії.

У східній медицині

У китайській традиційній медицині петрушка на шкалі продуктів Ін-Ян (від -3 до +3 відповідно) має оцінку +1, тобто, вважається дуже збалансованим продуктом з мінімальним значенням Ян. Саме продукти груп -1/+1 китайські медики радять приймати в їжу як основу за будь-якого явного дисбалансу з переважанням одного з початків.

При цьому, входячи до складу народних ліків, петрушка застосовується практично при тих самих свідченнях, що й у традиційній медицині інших народів світу:

- При порушеннях жовчоутворення, жовчовиведення та застійних явищ у ШКТ із симптомами болю та тяжкості у правому підребер'ї, розладом травлення, нудотою, блюванням.
- При захворюваннях сечовидільної та статеві систем з порушенням обміну речовин. Серед таких патологій – простатит, порушення менструальних циклів, втрата здатності до скорочення матки (атонія), сечокам'яна хвороба, зменшення діурезу.
- При набряках, спровокованих хворобами серцево-судинної системи (серцевої недостатності, декомпенсованої вади серця та ін.).

Крім того, петрушку прописують при надлишку або нестачі вітамінів, ожирінні, цукровому діабеті, дистрофії м'язів. Зовнішню петрушку наноситься при педикульозі (її відварами та соком виводять вошей), а також при виникненні шкірних захворювань, спровокованих порушенням харчування тканин.

У наукових дослідженнях

Сьогодні потенціал петрушки перевіряють дослідники з усього світу. Причому часто ця рослина стає об'єктом дослідження саме завдяки своїй багатовіковій репутації в народній медицині.

- **Дієта з включенням петрушки показала ефективність усунення ураження шлунка, викликаного окислювальним стресом [2].**

Оскільки петрушка багата на антиоксиданти (флаваноїди, каротиноїди та аскорбінову кислоту) її протестували на здатність перешкоджати окислювальному стресу, який відіграє основну роль у патогенезі шлункових пошкоджень. Рослина у складі дієти порівнювали з ефективністю противиразкового лансопразолу (LPZ) у складі тієї ж дієти, а також з дієтою без експериментальних включень.

Самців лабораторних щурів (40 тварин) розділили на п'ять груп (з додаванням до трьох перерахованих також контрольної групи та групи тварин, які не відчували дієтичних обмежень при тому ж рівні окислативного стресу). Для створення стресових умов тварини голодували (протягом 72 годин) та впливу холоду в знерухомленому стані (8 годин).

У всіх тварин, крім контрольної групи, було зафіксовано пошкодження слизової оболонки шлунка, але у тварин із груп «стрес + петрушка» та «стрес + LPZ» рівень вмісту маркерів окислативного стресу та перекисного окислення жирів у досліджених тканинах був значно нижчим. Завдяки петрушці збільшився середній рівень глутатіону, який у клітинах виявляє антиоксидантні властивості, та ферменту супероксиддисмутази, що характеризується аналогічними проявами.

- **З насіння петрушки та кропу виділено прекуртори (молекули-попередники), з яких, у свою чергу, були синтезовані речовини, що гальмують зростання ракових клітин [3].**

Російські вчені розробили більш дешевий (завдяки доступності сировини) спосіб отримання прекурсорів, і знайшли в півтора рази більш короткий (ніж існував раніше) шлях синтезу антиміотика під назвою глазіовіанін А. Лікувальний ефект цієї речовини і кілька її структурних аналогів було перевірено на клітинах ембріонів, що швидко діляться. морських їжаків та на людських клітинах раків різного типу: товстої кишки, передміхурової та молочної залози, карциноми легень, яєчників, меланоми.

Результати дослідження показали, що найефективнішою (порівняно з аналогічними антиміотиками) була речовина з насіння зелені (петрушки та кропу), яка виявила антиракову активність щодо меланоми. На клітини крові при цьому очікуваний суттєвого впливу не вплинув.

- **Метанольний екстракт петрушки виявив біологічну активність проти меланоми людини A375** ^[4].

Ще в одному дослідженні протизапальний, антиоксидантний та протипухлинний потенціал екстракту румунської петрушки щодо меланоми A375 порівнювали з екстрактами ромашки та селери. Результати показали, що, хоча всі екстракти виявилися багатими поліфенольними сполуками і флавоноїдами і могли генерувати здатність поглинати вільні радикали, тільки екстракт петрушки мав значний проапоптотичний потенціал щодо клітин меланоми людини A375. При цьому, на відміну від інших речовин, що тестуються, екстракт петрушки не пригнічував розмноження дендритних клітин, що відіграють важливу роль у регуляції вродженої та придбаної імунної відповіді.

- **В експериментах на лабораторних тваринах екстракт петрушки показав ефективність у лікуванні цукрового діабету 1-го типу** ^[5].

В експерименті на діабетичних та здорових щурах вчені перевіряли ефект двох рослинних екстрактів, серед яких був і екстракт петрушки. Вплив екстрактів оцінювався відразу за декількома параметрами: масою тіла, глюкозою в плазмі, інсуліну, загальною антиоксидантною здатністю (ТАС), рівнем малонового діальдегіду (MDA – маркера окислення) та ін.

В результаті було встановлено, що екстракт петрушки значно знизив середній рівень глюкози в плазмі та рівень маркера переокисного окислення жирів (MDA), а також помітно збільшив середній рівень інсуліну в плазмі та загальну антиоксидантну здатність (ТАС). Паралельно з цим було зафіксовано очевидне збільшення ваги підшлункової залози та розмірів острівців Лангерганса у тих групах, які отримували рослинні екстракти.

На жаль, далеко не всі дослідження підтверджують ефективність продукту, що вивчається навіть за наявності оптимістичних передумов. Так, наприклад, бразильські вчені оцінювали антибактеріальний потенціал петрушки та розмарину щодо бактерій, що викликають інфекції сечовивідних шляхів. Вони дійшли висновку, що використання неочищених екстрактів листя та стебел петрушки не призводить до задовільних результатів придушення активності більшості досліджених бактерій. Хоча щодо деяких мікроорганізмів і було виявлено помірний антимікробний ефект. ^[6].

Регулювання ваги

Сама по собі петрушка - низькокалорійна їжа, що містить близько 30-40 ккал/100 г. Проте, в дієтології це продукт несамотійний - моно-дієти на ньому не побудуєш. Тому петрушка розглядається в програмах схуднення, насамперед, як допоміжний елемент харчування, який допомагає людині отримувати необхідну кількість корисних для здоров'я речовин.

Так, петрушка входить до складу коктейлю для схуднення, який називається «Легкість принцес»: 250 мл мінеральної води перемішуються з кашкою з перемеленої петрушки (20 г), кропу (20 г), огірка без шкірки (1 шт. середнього розміру). У суміш також часто додається сік половинки лимона. Вважається, що за відсутності протипоказань такий коктейль можна пити до 1 літра на день.

Крім цього, петрушка може впливати на вагу і як сечогінний засіб: вона та набряки прибирає, і допомагає скоротити вживання кухонної солі без втрати смаку пиши. Нарешті, петрушка активізує травлення та обмін речовин, що, зі свого боку, також сприяє контролю ваги.

У кулінарії

Щоб правильно «читати рецепти» страв із петрушкою, потрібно спочатку розібратися, який саме вид рослини автори цих рецептів мають на увазі. Як правило, петрушку ділять на два основні підвиди:

- **Коренева петрушка** - рослина з потовщеним м'ясистим коренем, що має ароматну м'якоть жовтуватого кольору. У рецептах його іноді називають "білий корінь", і використовують приблизно так само, як інші овочеві коренеплоди. З нього роблять рагу, соті, карпаччо, додають у салати та супи, гасять і засолюють, використовують при варінні риби. У нашаткованому вигляді після пасерування корінь додають у супи і бульйони. Щоб покращити колір і зробити бульйон пахучим свіжий корінь нерідко просто ділять навпіл і печуть без масла до утворення коричневої скоринки.

У оповіданні А. Аверченка «Поема про голодну людину» описано спосіб готування коневій петрушки як гарнір до смаженої риби. Там коренеплід просто розрізали на шматочки і недовго обсмажували у фритюрі. Такий гарнір підійде не тільки до риби, а й курки чи телятини.

- **Листова петрушка** – рослина з розвиненими «вершками» та жорсткими тонкими «корінцями». Її підвид – петрушка неаполітанська – відрізняється дуже ароматною зеленню, а листя підвиду петрушки кучерявої, хоч і менш ароматні, ефектно виглядають у блюді як прикраса. Зелень рослини часто додають у сир, омлет, вершкове масло, оладки, пироги, м'ясні котлети, фарш для пельменів.

У сушеному вигляді зеленню петрушки легко замінити перець, сіль та інші прянощі. Щоб не забувати про альтернативу при повсякденному прийомі пиши, сушену петрушку досить дрібно помелоть і засипати в перечницю. Щоправда, при висушуванні специфічний пряний запах частково вивітрюється.

У засоленому вигляді зелень частіше використовують за відсутності свіжих пагонів, додаючи її в тушковані страви, бульйони та фарші. Однак через те, що при переході в розсіл вітаміни руйнуються, це вважається менш корисним способом використання продукту. Хоча для запаху парасольки петрушки охоче додають у домашні маринади та соління.

У деяких національних стравах зелень петрушки може стати одним із ключових компонентів. На Близькому Сході готують салат табулі, у складі якого, крім петрушки, можна знайти булгур, помідори, цибулю (часник), м'яту, приправлені оливковою олією та соком лимона. У французькому соусі персилад дрібно нарізана петрушка теж поєднується з часником і оливковою олією, а в італійській гремолаті зелень рослини поєднується з часником і лимонним соком або цедрою. У такій комбінації петрушка нейтралізує запах часнику, а цитрусова складова утримує пряний запах.

Майже не використовується в кулінарії насіння петрушки, оскільки високий вміст ефірних олій дає сильну гірку готову страву.

У косметології

У косметологи настої та відвари коренів петрушки (іноді змішані із соком лимона, іноді – у чистому вигляді) відомі, як один із найпопулярніших засобів для відбілювання обличчя – виведення ластовиння, пігментних плям, слідів засмаги.

Ще один напрямок, де відвар петрушки вважається особливо ефективним – усунення наслідків укусів комах (комарів, ос, бджіл та ін.). Для цих цілей також часто застосовується кашка із зелені або сік петрушки, які наносяться на уражену ділянку шкіри у вигляді компресу, що усуває свербіж, біль, почервоніння, набряклість. Але, оскільки екстракти півні самі можуть викликати алергічні запалення, перед застосуванням слід зробити тестове нанесення відвару на маленькій ділянці шкіри (наприклад, за вухом).

У домашній косметології за допомогою маски з перемеленої в кашку зелені петрушки вирішують проблеми дрібних зморшок (особливо навколо очей), а також вугрових висипів. Є легенда, що таку маску, що омолоджує і освіжає, любила «носити» Таїс Афіньська – гетера і друга дружина правителя Єгипту Птолемея I, яка до цього прославилася відносинами з Олександром Македонським.

Сьогодні рідше, а за старих часів – часто різні частини петрушки використовували для підвищення міцності волосся. Ще в 1788 році у виданні «Економічний магазин» було опубліковано рецепт відомого на той час агронома А. Болотова, який рекомендував, «щоб волосся з голови не лізло» подрібнити в порошок насіння петрушки і «напудрювати набагато» таким рослинним порошком волосся протягом кількох днів.

Небезпечні властивості петрушки та протипоказання

Концентрати петрушки (екстракти, відвари, настої, олії) протипоказані при запальних захворюваннях нирок та гострому запаленні сечового міхура. (Насамперед , мова тут йде про ефірну олію, відвари та настої насіння та коріння). Апіол, що міститься в ефірних маслах, у високих неконтрольованих концентраціях може пошкодити тканини вивідних органів. А надлишок оксалатів здатний викликати зростання каменів у жовчному міхурі та нирках.

Навіть свіжу петрушку не рекомендують для лікувальних дієт № 1, 1А, 1Б у випадках загострення виразкової хвороби шлунка та 12-палої кишки. Виключають зелень з дієти № 4 при проносах, спричинених захворюваннями кишківника. Обмежують столі № 7 при загостренні ниркових захворювань.

Також заборонені до вживання великі кількості та концентровані препарати різних частин петрушки при епілепсії, порушенні сольового обміну, подагрі, оксалурії через вміст у рослині пуринів та щавлевої кислоти.

Окрему увагу слід приділити вживанню петрушки під час вагітності. Головну небезпеку для плоду, що виношується, представляє апіол, який відноситься до сильних спазмолітиків. У концентрованому вигляді він може спровокувати скорочення матки та аборт навіть у харчовому застосуванні.

Нерідко спазмолітична властивість петрушки у перериванні небажаної вагітності використовується свідомо. (Як абортивний засіб петрушку застосовують, починаючи з античності). Однак, самостійні спроби спровокувати викидень можуть призвести до смерті жінки.

У вигляді звичайних пагонів петрушка серйозної небезпеки не становить. Апіола в зелені небагато (у листі рослини ефірних олій у 10-12 разів менше, ніж у насінні) і перевищити межі

допустимої кількості досить складно. Тим не менш, вагітним все-таки радять не зловживати апіоловмісною їжею і обмежувати обсяги споживання свіжого листя петрушки 10-ма грамами.

Крім апіолу, до складу ефірних олій входить міристицин (похідне елеміцину), який вважається психоактивною речовиною, здатною впливати на ясність свідомості. Через нього у 2011 році плоди та ефірна олія рослини були заборонені в Росії до використання при виробництві БАДів та потрапили до переліку частин рослини, що містять наркотичні речовини. Ситуацію із заборонаю неодноразово коментували представники наркоконтролю РФ, акцентуючи увагу на тому, що зелень петрушки до наркотиків не відноситься і її обіг не обмежується.

Нарешті ще однією загрозою здоров'ю, яку несуть більшість городніх рослин, вважається забрудненість листя петрушки різними патогенними мікроорганізмами та гельмінтами. Тому зелень, зібрану з відкритого ґрунту, рекомендують максимально ретельно мити перед вживанням. Це особливо важливо, оскільки свіже листя, перед тим, як потрапити на стіл, далеко не завжди піддається термічній обробці. У цьому сенсі набагато безпечніші тепличні рослини, що ростуть на гідропонії в ізольованому середовищі без ризику потрапляння на них фекалій тварин, крапель кислотних дощів та інших негативних факторів.

Вибір та зберігання

Перед тим як вибрати петрушку, слід визначитися з її призначенням. Стебла з широким великим листям, ймовірно, відноситимуться до «неаполітанського» («італійського») вигляду і в страві дадуть складний насичений аромат. Для того, щоб відчути його в момент покупки, слід понюхати стебло в місці зрізу, де запах сильніший.

Зовнішній вигляд у петрушки має бути «здоровим», а листя мати рівномірно насичений колір: без плям, пилу, плісняви, паразитичних організмів, м'явості, м'ятості, жовтизни, липкості. Місця зрізу повинні бути без характерної сухої плівки та не пересохлими. Але й крапельологи на листі (або упаковці) теж не повинно бути. Оскільки петрушку купують пучками, то ці правила відносяться до всіх стебел у пучку.

Свіжі стебла будинку можна зберегти до 5-7 днів, якщо загорнути петрушку у вологу тканину або розмістити в холодильнику поліетиленовому пакеті при температурі близько 1-2°C. Коренеплоди кореневої петрушки теж зазвичай зберігають у холоді, засипавши їх сухим піском.

На тривалий термін свіжу петрушку заморожують із сіллю у маслі. Для цього зелень дрібно шаткують, засипають у формочки, які заливають маслом, і ставлять у морозилку. Заморожені кубики дістають при необхідності для заправки бульйонів або салатів.

Найбільш традиційний спосіб заготівлі петрушки – висушування. Зелень петрушки для цього миють, струшують великі краплі, нещільно пов'язують у невеликі пучки і розвішують у сухих приміщеннях, що добре провітрюються, в затінених кутах. Якщо погода не дозволяє дотриматися цих умов і в місцях зберігання занадто волого, то петрушку сушать в духовці при температурі, що не перевищує 40-50 °C для кращого збереження вітамінів та ефірних олій. Дрібні коренеплоди для заготовок сушать у цілому вигляді, а великі – розрізають на 2-4 частини вздовж волокон. Складають підготовлену таким чином петрушку скляні банки, щільно закриваючи їх кришкою.

Незважаючи на можливість підключати петрушку до вирішення деяких господарських проблем, основними областями її використання таки залишаються кулінарія та народна медицина. Цілий

спектр захворювань, пов'язаних з сечовидільною та статевою сферами, застійними явищами в шлунково-кишковому тракті, жовчоутворенням, шкірними захворюваннями завдяки петрушці піддається лікуванню. А успіхи доказової медицини останніх років додатково демонструють прихований потенціал цієї рослини.

Література

1. US National Nutrient Database, [джерело](#)
2. Ayşin Akıncı, Mukaddes Eşrefoğlu, Elif Taşlıdere та Burhan Ateş. Petroselinum Crispum є ефективним в зменшенні 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. Ефективний Synthesis Glaziovianin A Isoflavone Series від 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 та 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 IA Wasfy, Ibtisam MH E Mileegy, Mohamed Y. Hamed та Hussein M. Ageely. Antidiabetic i Antioxidant Impacts of Desert Date (Balanit es 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 та Carlos Henrique Gomes Martins. Визначення антибактеріального потенціалу Петроселіну crispum i Rosmarinus officinalis на bacteria, що спричиняє urinary tract infections. Braz J Microbiol. 2013; 44 (3): 829-834. doi: 10.1590/S1517-83822013005000061

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

Parsley - useful properties, composition and contraindications

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

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Отримано 21.04.2020

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

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.