



Укроп (лат. Anéthum)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Тарантул Алёна, нутрициолог

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

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

Ключевые слова: укроп, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Полезные свойства

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

Основные вещества (г/100 г):	Свежий укроп ^[1]
Вода	85,95
Углеводы	7,02
Белки	3,46
Пищевые волокна	2,1
Жиры	1,12
Калории (ккал)	43
Минералы (мг/100 г):	
Калий	738
Кальций	208
Фосфор	66
Магний	55
Натрий	61
Железо	6,59

Марганец	1,264
Цинк	0,91
Медь	0,146
Витамины (мг/100 г):	
Витамин С	85
Витамин РР	1,57
Витамин В6	0,185
Витамин В1	0,058
Витамин В2	0,296
Витамин А	2,32

Укроп в терапевтической литературе известен как богатый источник флавоноидов, фенольных соединений, сапонинов, сердечных гликозидов и терпенов, а также некоторых витаминов и минералов.

Из приведённой таблицы видно, что листья укропа содержат различные витамины, среди которых выделяется витамин С. По этому показателю укроп в 1,5-2 раза опережает цитрусовые (лимон, апельсин), входя в топ-20 растительных продуктов, содержащих аскорбиновую кислоту. В укропе обнаружены витамин РР (никотиновая кислота), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), ряд флавоноидов, комплекс минеральных солей.

Плоды укропа на 15-20% состоят из жирного масла с включением олеиновой, петрозелиновой, линолевой, пальмитиновой кислот. Также в плодах растения много эфирных масел (примерно, 3,5%), состоящих преимущественно из каврона, лимонела и альфа-фелландрена.

Однако, семена и листья укропа по своему количественному (и, частично, качественному) составу не одинаковы, а, значит, и терапевтические эффекты они проявляют разные. Например, концентрация D-карвона в эфирном масле плодов в несколько раз выше, чем в эфирном масле травяной части (30-50% против 15-16%, соответственно). А концентрация альфа-фелландрена, наоборот, выше в зелени.

Существенное влияние на химический состав укропа оказывают и другие факторы: стадии роста, площадь культивирования, генотип и условия окружающей среды. Например, масло американского укропа содержит очень большое количество альфа-фелландрена, в то время как карвон и лимонен составляют основу эфирного масла азиатского и европейского укропа. ^[2]

Лечебные свойства

Укроп используется в традиционной фитотерапии для лечения и профилактики заболеваний органов пищеварения и мочеполовой системы, для устранения проблем с дыханием, для активизации лактации, а также – для снижения уровня холестерина и глюкозы.

В последнее время об укропе заговорили как о возможном противораковом, противовоспалительном, противомикробном продукте, способном нормализовать функцию желудка, путём устранения раздражения и дискомфорта. Причём, помимо давно известных лечебных свойств растения, обнаруживаются новые проявления, которые в будущем, возможно, позволят включить препараты укропа в официальные медицинские протоколы:

- антиконвульсивный эффект водно-спиртового экстракта может быть использован в борьбе с эпилепсией ^[3],

- эстрогенные свойства экстрактов травы дадут возможность применить их для лечения первичной дисменореи ^[4] и для исправления нарушений менструального цикла,
- антибактериальная активность неочищенных экстрактов с широким спектром действия – против *S. Aureus* (золотистый стафилококк), *E. Coli* (кишечная палочка), *P. Aeruginosa* (синегнойная палочка), *Salmonella typhi* и *S. Typhimurium* (виды сальмонелл), *Shigella flexneri* (шигелла Флекснера) – потенциально может быть использована против целого ряда болезней от пневмонии до менингита. ^[5]

Есть исследования, в которых показано, что укроп способен уменьшить частоту диабетических осложнений. Эксперименты с эфирными маслами, экстрактами семян и листьев на разных диабетических моделях демонстрировали значительное снижение уровня триглицеридов, глюкозы, общего холестерина, холестерина липопротеинов низкой и очень низкой плотности, и одновременное повышение уровня «хорошего» холестерина высокой плотности. ^[6]

Предполагается, что гиполипидемический эффект укропа и его антидиабетические функции обеспечиваются:

- торможением всасывания холестерина в кишечнике,
- увеличением экскреции с калом,
- связыванием его с желчными кислотами,
- усилением выработки желчных кислот в целом.

Кроме того, рутины и кверцетин (компоненты укропа) могут отвечать за снижение уровня холестерина в сыворотке и в печени. Лечение диабетических крыс водными и спиртовыми укропными экстрактами показало, что они нормализуют липидные отложения в печени, поджелудочной железе и сердце. ^[7] А применение в лабораторной терапии карвона вызывало снижение уровня гликопротеинов в плазме и стимулировало секрецию инсулина. ^[8]

Гипогликемическая и антиоксидантная активность составляющих укропа тоже уменьшает число диабетических осложнений. Антиоксидантные проявления растения здесь, видимо, обусловлены его фенольными проантоцианидиновыми и флавоноидными составляющими. Причём экстракт цветов травы обладает большей антиоксидантной активностью, чем экстракт семян или листьев. Считается, что благодаря укропному экстракту можно обеспечить большую защиту слизистой оболочки желудка и предотвратить возникновение язвенной болезни. ^[9]

Существуют работы, рассматривающие возможность применения концентратов растения для профилактики болезни Альцгеймера и восстановления когнитивных функций в старческом возрасте. ^[10] Экстракты цветков и масло укропа (наружно) тестируются на способность тормозить воспалительные процессы при получении ожогов и ранений. А эксперимент с применением водных экстрактов травы (по 1 мл трижды в сутки) в течение пяти дней показал эффективность в ходе лечения гиардиаза (паразитического поражения тонкой кишки) у детей. ^[11]

В медицине

Исследователи аюрведы насчитывают более полусотни классических «старых» препаратов, в состав которых входит укроп или части растения. Число укропных средств, производимых современной фармакологической промышленностью, значительно меньше. Но среди них можно найти и укропную воду, и экстракт плодов, и эфирное масло.

- **«Укропная вода».** Препарат состоит из 1 части эфирного масла семян растения и 1000 частей очищенной воды. Предназначается для снятия спазма мускулатуры кишечника и

улучшения пищеварения. Особенно эффективна вода при устранении метеоризма у детей возрастом от 2-х недель до 6 месяцев. Для этого её дают по 1 столовой ложке трижды в день, подмешивая в смеси для кормления или грудное молоко.

- **Экстракт плодов «Анетин».** Средство, обладающее спазмолитическим действием, назначается при проблемах с органами брюшной полости (хронических спастических колитах) и в случае хронической коронарной недостаточности, возникающей как следствие атеросклеротических процессов в венечных артериях. Однако для устранения острых приступов стенокардии препарат не предназначен. Эффект от Анетина наступает медленно: при приёме по 0,1 г трижды в день – в течение 0,5-1 недели. Среди лекарственных аналогов этого растительного экстракта называют Пастинацин и получаемый из семян моркови Даукарин.
- **Комплексный препарат «Солутан».** В состав этого лекарственного средства, предназначенного для лечения бронхитов и бронхиальной астмы, входит укропное масло.
- **Эфирное масло укропа.** Состав эфирного масла от разных брендов может варьироваться, но практически все производители рекомендуют его для снятия симптомов острого катарального бронхита, исправления проблем с пищеварением, нормализации болезненной менструации, устранения почечных колик и нарушений газообразования с рецидивирующим дискомфортом в верхней части живота (диспепсией). Кроме того, его позиционируют как желче- и мочегонное.

В народной медицине

Представление об укропе в народной медицине эволюционировало с течением времени. В древности считалось, что укроп и в виде сырой травы, и в виде специально приготовленных концентратов (отваров, настоев, масляных вытяжек) способен открывать закупорки органов, растворять внутренние опухоли, устранять патологические состояния, связанные с увеличением флегмы, спасать от отравлений (в комбинации с мёдом), избавлять от слабости желудка и восстанавливать работу кишечника. Но поскольку разные части растения в том или ином приготовлении оказывали, соответственно, и разное фармакологическое воздействие, постепенно стали выделяться приоритеты в использовании «производных» укропа:

- Целебная трава входила в рецепты снадобий от болезней печени и селезёнки, ею лечили отдышку, гнали мочу, стимулировали месячные, снимали икоту. Толчёной свежей травой «вытягивали» нарывы (доводили их до созревания).
- Соком растения увеличивали лактацию, снимали боли в ушах (путём закапывания в ушное отверстие), лечили радикулит, провоцировали рвоту.
- Маслом укропа (наружно) снимали опухоли конечностей и «размягчали члены», использовали как согревающее и усыпляющее средство.
- Отвар укропа применяли для лечения почек, кишечника, мочевого пузыря (в том числе, мочекаменной болезни), прекращения тошноты и «выделения семени».
- Зола растения наносилась на поражённые участки для избавления от ран, ссадин, геморроидальных трещин.
- Ванны из укропного отвара избавляли от проблем мочеполовой сферы: болезней тестикул и матки, появления «ветров» в мочевом пузыре и почках.
- Жареные семена в виде порошка прикладывали к влажным ранам, а отваренные в меду до густоты – к промежности для выведения каловых камней.

Значительная часть этих представлений о целебных свойствах укропа сохранились и в современной народной медицине. Укроп по-прежнему активно применяют при метеоризме и нарушениях пищеварения, часто используют мочегонный эффект для снятия отёков,

заболеваний почек и мочевого пузыря. А эфирное масло семян востребовано при снятии спазмов в кишечнике и помощи в устранении колик.

Менее распространено, но тоже достаточно широко практикуется в народной медицине лечение укропом доброкачественной гиперплазии предстательной железы, психических расстройств, заболеваний верхних дыхательных путей, нарушений лактации у кормящих матерей. Мазь на основе семян укропа иногда применяют для выведения вшей, а отвар – для снятия зуда на коже при аллергиях.

Отвары, настои и масляные вытяжки

Для лечения перечисленных выше болезней в народной медицине, как правило, применяют отвары и настои семян укропа. Здесь приведены примеры некоторых из них:

- **«Чай» для лактации.** Семена укропа (1 ст. л.) измельчаются в кофемолке, заливаются кипятком (1 л) и на 5 минут ставятся на медленный огонь. Перед употреблением напиток фильтруется и остужается. Принимается он за час до кормления ребёнка 5-6 раз в сутки. В качестве альтернативы можно приготовить «чай» из семян (1 ч. л.), залитых кипятком (250 мл) и настоянных в таком виде 2 часа – до остывания.
- **Отвар от цистита.** Семена (2 ч. л.) заливаются водой (250 мл) и варятся 20 минут на медленном огне. После процеживания отвар пьют 5 раз в сутки на протяжении недели как вспомогательное (к основной терапии) средство.
- **Настой от гипертонии.** «Молодые» семена (1 ч. л.) заливаются кипятком (300 мл) и настаиваются в течение 3-4 часов. Настой принимается как дополнительное средство для снижения давления после согласования с врачом.

Зелень растения тоже нередко используется в приготовлении концентратов. Например, **отвар от камней** готовится из свежей травы укропа (50 г), сваренной в 250 мл воды в течение 5 минут.

С помощью отваривания и настаивания в домашних условиях готовят и **«укропную воду»**.

- *Способ №1.* Семена (1 ч. л.) заливаются кипятком (200 мл) накрываются и настаиваются в течение часа. Принимают настой после марлевого процеживания и охлаждения (в стерильных условиях) до комнатной температуры.
- *Способ №2.* Семена (1 ч. л.) и вода (200 мл) устанавливаются на водяную баню на полчаса, а затем в процеженный и охлаждённый настой добавляется ещё 50 мл кипячёной воды.

Для получения **укропного масла** тоже можно применить разные методы.

- *Способ №1.* Сок укропа и оливковое масло, взятые в равных пропорциях, ставятся на медленный огонь до выпаривания воды.
- *Способ №2.* Свежую зелень укропа опускают в оливковое масло и выдерживают под солнечными лучами до тех пор, пока трава не потеряет цвет. После процеживания этой порции настоя, цикл повторяют с новым пучком зелени. Готовым к использованию масло считается после 3-5 повторений.

В восточной медицине

Традиционная индийская система народной медицины – аюрведа – описывает семена укропа, главным образом, как желудочное (при дискомфорте в животе, коликах, нарушении

пищеварения, язвах), ветро- и мочегонное средство с древними традициями применения. Но в некоторых источниках, в качестве показаний к применению укропа упомянуты глазные заболевания, боли в матке, ревматизм. Так, например, в одном классическом труде рекомендована паста для наружного применения из шатапушпа (укропа пахучего), льняного семени и семян клещевины, растёртая с молоком, и назначаемая при ревматических болях и опуханиях суставов. А в другом труде укроп рассматривается как тонизирующая, омолаживающая и стимулирующая интеллект трава.

Существуют доказательства того, что укроп веками использовался в азиатской медицине для лечения диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Плоды укропа и сегодня востребованы в традиционной китайской медицине как биологически активное средство для контроля за состоянием «плотных» органов (сердца, селезёнки, печени, почек, лёгких) и проводящей системы.

В научных исследованиях

У исследователей укроп – очень популярный объект. Траву и эфирные масла зелени и семян постоянно изучают на предмет использования в терапии сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, эпилепсии, болезней печени (включая карциному), грибковых заболеваний, некоторых патологий ЖКТ. Не всегда лечебный эффект выражен одинаково ярко, но очень часто концентраты укропа, по результатам исследований, выглядят перспективным сырьём для создания эффективных лекарств от этих болезней.

- **Специально подобранные дозы водно-спиртового экстракта листьев укропа оказывают защитное действие на зубчатую извилину гиппокампа у мышей с эпилепсией.** [12]

В этом эксперименте 40 мышей разделили на 4 равные группы. В трёх группах мыши в течение 21 дня получали экстракт листьев укропа в объёме 250, 500, 750 мг/кг, соответственно, а в четвёртой (контрольной) – фосфатно-солевой раствор. В результате изучения иссечённого гиппокампа было установлено, что у мышей в группе, получавшей экстракт в объёме 500 мг/кг, было существенно большее количество здоровых нейрональных клеток в зубчатой извилине, чем у животных из других групп. Кроме того, было значительно ниже число каспазо-3-позитивных клеток, которые играют важную роль в воспалительных процессах, некрозе и программируемой клеточной гибели. При этом, у всех эпилептических мышей, получавших экстракт укропа, количество здоровых нейрональных клеток было выше, чем у животных из контрольной группы.

- **Эфирное масло укропа продемонстрировало выраженный противогрибковый эффект в отношении *Aspergillus flavus*.** [13]

Вид грибов *Aspergillus flavus* продуцирует органические соединения (афлатоксины), способные вызывать поражения почек и печени, аллергический бронхопульмональный аспергиллёз и некоторые другие заболевания лёгких. В исследовании рассматривалось влияние укропного масла в разных концентрациях на плазматическую мембрану и митохондрии гриба, в результате чего было зафиксирована существенная антигрибковая активность экстракта. Механизм противогрибкового действия был обусловлен способностью масла укропа разрушать барьер проницаемости плазматической мембраны и созданием митохондриальной дисфункции вследствие накопления активных форм кислорода.

- **Эфирное масло укропа демонстрирует противораковый потенциал в отношении клеточной линии HepG2 – гепатоцеллюлярной карциномы человека.** [14]

Клеточная линия HerG2 широко используется для тестирования тканеинженерных материалов и проведения исследований. В данной работе был не только проведён анализ влияния укропного эфирного масла на клетки HerG2, но выявлены основные противораковые составляющие масла, а также их оптимальная концентрация, необходимая для снижения жизнеспособности и торможения роста клеток злокачественной опухоли после 24-часового воздействия на них масляными концентратами. В ходе работы было выявлено 20 активных компонентов в масле укропа (преимущественно карвон, диллапол, дигидрокарвон-2 и дигидрокарвон-1) и подтверждено предположение, что эфирное масло укропа вызывает остановку клеточного цикла (в фазах пре-G1 и G2 / M) и апоптоз клеток карциномы.

- **Рассматривают учёные и возможность применения растительного экстракта укропа в средствах с противозачаточным эффектом.**

Группа учёных провела серию исследований, растянувшихся на несколько лет, в которых воздействию экстракта семян укропа подвергались самки лабораторных крыс. Сначала учёные установили сам факт влияния водных и этанольных экстрактов на репродуктивную функцию самок. Затем изучили, какие фракции экстракта укропа способны вызвать бесплодие у животных. ^[15] И, наконец, постарались установить механизм возникновения эффекта бесплодия, отследив изменения, происходящие в яйцеклетке подопытных.

В последней части исследования был поставлен эксперимент с 59 взрослыми самками крыс, которых разделили на 3 группы: первая в течение 10 дней получала низкие дозы экстракта, вторая – высокие дозы, третья – контрольная – экстракт не получала. В результате был сделан вывод о том, что водный экстракт семян укропа как в низких, так и в высоких дозах увеличивал продолжительность эстрального цикла, концентрацию прогестерона и вызывал бесплодие без каких-либо существенных неблагоприятных воздействий на потенциал развития яйцеклетки, не приводя к её структурным или химическим изменениям. ^[16]

Регуляция веса

Эффективность влияния водного экстракта семян укропа на темпы снижения массы тела проверялось в исследовании на лабораторных крысах с избыточным весом. Учёные в течение пяти недель добавляли экстракт к пище животных, которые к концу эксперимента значительно «постройнели». Исследователи предполагают, что эффект был связан с повышением уровня серотонина (5-НТ), его метаболита (5-гидроксииндолуксусной кислоты) и триптофана в мозге и плазме экспериментальных животных. А повышенный уровень 5-НТ вызывал у испытуемых чувство сытости быстрее, подавляя желание переесть, что в конечном счёте, приводило к снижению массы тела. ^[17]

Калорийность укропа очень незначительна – всего 40-45 ккал/100 г свежей зелени – и его охотно добавляют в различные диетические программы, направленные на похудение и высушивание, используя, помимо прочего, мочегонные свойства травы. При этом эффект избавления от лишних килограммов создаётся ещё и благодаря тому, что укроп в рационе снижает потребность в соли, которая задерживает воду в организме.

В кулинарии

После прошедшего в России чемпионата мира по футболу 2018-го года английские журналисты, отзываясь о кулинарных особенностях кухни страны-хозяйки, отмечали чрезмерное, на их взгляд, присутствие укропа во многих блюдах, из-за чего вкус основных ингредиентов терялся за вкусом горьковато-пряной травы. Из рассуждений журналистов

следовало, что, хотя об укропе в Европе знают, такой широкой популярностью, как в странах постсоветского пространства, он там всё-таки не пользуется.

Между тем, традиции использования укропной зелени в качестве специи на европейской части континента были известны ещё во времена Древней Греции. Затем ароматная трава «досталась в наследство» римлянам и с расширением Римской Империи распространилась далеко на север ещё в первом тысячелетии нашей эры.

Сегодня ароматическая трава используется не только для придания пикантного запаха различным продуктам и блюдам – солёным и маринованным огурцам и помидорам, салатам, соусам, супам, варённому и жареному мясу, рыбе. Укроп в заготовках играет ещё и роль консерванта, поскольку он способен защищать продукты от плесени, подавлять рост колоний таких бактерий, как стафилококк, стрептококк, кишечная палочка, и некоторых представителей рода псевдомонад. В Германии, благодаря широкому применению укропа в консервировании, его даже называют «огуречной травой».

Во время готовки семена укропа лучше раскрывают аромат при тепловой обработке, поэтому их кладут в начале процесса, а свежую зелень для сохранения запаха добавляют обычно в конце. Рекомендованная дневная норма потребления укропной травы – порядка 25-30 граммов в день, а максимально допустимая – 80-100 граммов.

Укроп в фазах цветения или плодоношения считается важным компонентом кислого уксуса. Сушёные листья травы иногда добавляются в чай для придания пикантной нотки. А некоторые производители кисломолочной продукции начали выпускать кефир и закваску со вкусом укропа и огурца. Говорят, что маркетологи ориентировали этот продукт, в первую очередь, на мужчин, рассчитывая на то, что похмельным утром он сможет заменить собой рассол.

При этом не меньшей популярностью в народе пользуется и укроповка – питьевая 38-40-градусная настойка. Для её приготовления в домашних условиях используют зонтики растения (соцветия с семенами). Свежесрезанное сырьё даёт напитку более слабый аромат и зеленоватый цвет, а высушенное – добавляет жёлтый оттенок и обеспечивает более насыщенный вкус и запах.

Для приготовления настойки объёмом 0,5 литра понадобятся два укропных зонтика с семенем и стеблями. Любители резких вкусов дополнительно кладут в банку чеснок, любители мягких – мёд или сахар. Выдерживается настойка в закрытом виде в тёплом и тёмном месте от 4 до 7 суток, хотя точное время зависит от исходных характеристик сырья.

В косметологии

В уходовой косметике укроп применяется, главным образом, как антисептический агент и как ингредиент с выраженным отбеливающим эффектом.

В недавнем исследовании (2019 г.) учёные проверяли способность экстрактов укропа (и ещё некоторых растений) демонстрировать эффекты отбеливания кожи. Укропом учёные заинтересовались благодаря активному биосинтезу в нём умбеллипренина (umbelliprenin), который раньше уже доказал свой потенциал в экспериментальных средствах для отбеливания кожи. Перед учёными стояла задача подобрать лучший растворитель для максимального выхода умбеллипренина (им оказался EtOH – этиловый спирт), и найти лучшую пропорцию для демонстрации эффекта на клетках лабораторных мышей. Растительные экстракты в этом исследовании подтвердили свою действенность, сопоставимую с эффективностью синтезированного вещества. ^[18]

В домашних условиях тоже можно приготовить отбеливающую маску с добавлением зелени укропа. Для этого понадобится укропный сок (2 ст. л.), огуречная мякоть-кашица (2 ст. л.), и желток сырого яйца (1 шт.). Компоненты надо перемешать и нанести на кожу на четверть часа. В комбинации с яйцом и лимоном укроп применяется также в подтягивающих масках, а в комбинации со сметаной – в масках для устранения мелких морщин и увлажнения кожи.

В последнее десятилетие стал пользоваться популярностью косметический лёд из семян растения. Сначала семена укропа (20 г) заливаются кипятком (250 мл) и настаиваются в течение 30-и минут. А затем в остывшем виде разливаются по формочкам для льда и замораживаются в морозилке. Такими кубиками льда для улучшения кровообращения и профилактики угревых высыпаний можно протирать лицо и утром, и вечером.

В косметической промышленности из экстрактов семян и травы готовят также парфюмерно-косметических композиций, которые вводятся в кремы, туалетные воды, зубные пасты и др.

Опасные свойства укропа и противопоказания

В древности считалось, что нельзя употреблять более 25 грамм укропа в день. Вред может быть нанесён мочевому пузырю, почкам, мозгу и репродуктивной функции мужчины (особенно при употреблении семян укропа). Чтобы этого избежать, следовало есть лимон, незрелый виноград и мёд с уксусом.

В современной официальной медицине укроп не рекомендован в пищу людям с пониженным давлением, мочекаменной болезнью и обострением хронических заболеваний мочевыводящих путей.

Выбор и хранение

Качество укропа перед покупкой можно определить по внешнему виду, по запаху и на ощупь.

1. **Внешне стебли и листья качественного укропа** – насыщенного зелёного цвета без пожелтения, потемнения, признаков самосогревания и подмораживания. Укроп в пучке должен быть однородным и по окрасу, и по форме, и по сортовой принадлежности без цветочных зонтиков (для магазинных экземпляров). Лучше, чтобы стебли были без заломов, потому что присутствие механических повреждений сокращает срок хранения. Кроме того, нужно обращать внимание на то, чтобы трава внутри пучка была такой же свежей, как и снаружи. Длина зелени не должна превышать 25 см (если считать от конца верхних листьев до шейки корня). Если в пучке попадает растения-переростки, то их доля не может превышать 10%.
2. **Запах качественного укропа** – чистый, без посторонних включений. Если растереть пальцами свежий лист, то запах раскроется сильнее. Как правило, у огородного растения он более насыщенный, чем у тепличного, выращенного на гидропонике. Однако на интенсивность аромата может влиять множество других факторов (начиная от сорта укропа и заканчивая его возрастом), поэтому оценка по запаху не даёт исчерпывающей картины.
3. **На ощупь** можно определить степень вялости-упругости и влажности-сухости стебля и/или листьев. Растение не должно быть ни слишком влажным, ни слишком сухим. Выбирать следует укроп с упругими стеблями, но без признаков огрубления.

Свежий укроп можно хранить:

- до 3 суток при температуре 15-18°C и высокой (85-90%) относительной влажности воздуха,
- до 5 суток при температуре 1-3°C и влажности в 90-95%,
- до месяца – при температуре 0-3°C в герметично запечатанных полиэтиленовых пакетах.

Иногда срок хранения при комнатной температуре немного продлевают помещением стеблей травы в стакан с водой, а зонтиков – под влажную и регулярно смачиваемую марлю.

Для заготовок на зиму укроп высушивают. Лучше для этого подойдёт молодая трава, не выбросившая ещё трубки с семенным зонтиком. Собирают такие растения для сушки по утрам после испарения росы. Покрытую росой или влажную после дождя зелень срезать для заготовок не рекомендуют, поскольку в ней могут начаться процессы гниения. По этой же причине свой «проверенный» укроп «под сушку» после срезания зачастую не моют, но купленный – лучше промыть, отряхнуть и промокнуть бумажным полотенцем.

Сушить зелень можно как в пучках, так и в крошеном виде. В первом случае неплотно связанные пучки по 5-10 стеблей подвешивают листьями вниз, создавая условия хорошей вентиляции и затенённости. Во втором случае в аналогичных условиях измельчённую траву раскладывают тонким слоем на тарелках или поддонах. Такие заготовки можно накрыть марлей для защиты укропа от пыли.

За более короткий срок (до 4 часов) укроп удаётся высушить в духовке на вошёной бумаге. Дверцу духового шкафа при этом лучше приоткрыть для циркуляции воздуха, а температуру установить не выше 40°C для сохранения полезных свойств растения. Переворачивать стебли или перемешивать нарезанный укроп желательно примерно каждые 30-40 минут.

Современные люди ценят красоту укропа гораздо меньше древних, зато знают больше о его полезных и лечебных свойствах. Причём, научные открытия последних лет дают шанс на использования укропа в борьбе с очень сложными и трудноизлечимыми болезнями человека.

Литература

1. US National Nutrient Database, [источник](#)
2. Bailer J., Aichinger T., Hackl G., de Hueber K., Dachler M. Essential oil content and composition in commercially available dill cultivars in comparison to caraway. *Industrial Crops and Products*. 2001;14(3):229–239. doi: 10.1016/s0926-6690(01)00088-7.
3. Rostampour M., Ghaffari A., Salehi P., Saadat F. Effects of Hydroalcoholic Extract of *Anethum Graveolens* Seed on Pentylentetrazolinduced Seizure in Adult Male Mice - *Basic Clin. Neurosci*. 2014, Summer, 5(3), 199-204.
4. Pattanittum P., Kunyanone N., Brown J., Sangkomkamhang U.S., Barnes J., Seyfoddin V., Marjoribanks J. Dietary supplements for dysmenorrhoea - *Cochrane Database Syst. Rev*. 2016, Mar 22, 3, doi: 10.1002/14651858.CD002124.pub2.
5. Arora DS, Kaur JG. Antibacterial activity of some Indian medicinal plants. *J Nat Med*. 2007;61:313–7.
6. Jana S., Shekhawat G. *Anethum graveolens*: an indian traditional medicinal herb and spice. *Pharmacognosy Reviews*. 2010;4(8):179–184. doi: 10.4103/0973-7847.70915.
7. Abbasi Oshaghi E., Arash Noori S., Ali R. Effects of walnut on lipid profile as well as the expression of sterol-regulatory element binding protein-1c (SREBP-1c) and peroxisome proliferator activated receptors α (PPAR α) in diabetic rat. *Food and Nutrition Sciences*. 2012;3(2):255–259.

8. Mishra N. Haematological and hypoglycemic potential Anethum graveolens seeds extract in normal and diabetic Swiss albino mice. *Veterinary World*. 2013;6(8):502–507. doi: 10.5455/vetworld.2013.502-507.
9. Hosseinzadeh H, Karimi GR, Ameri M. Effects of Anethum graveolens L. seed extracts on experimental gastric irritation models in mice. *BMC Pharmacol*. 2002;2:21. doi: 10.1186/1471-2210-2-21
10. Thukham-Mee W., Wattanathorn J. Evaluation of Safety and Protective Effect of Combined Extract of Cissampelos pareira and Anethum graveolens (PM52) against Age-Related Cognitive Impairment - Evid. Based Complement. *Alternat. Med*. 2012, 2012. doi: 10.1155/2012/674101
11. Sahib A.S., Mohammed I.H., Sloo S.A. Antigiardial effect of Anethum graveolens aqueous extract in children - *J. Intercult. Ethnopharmacol*. 2014, Jul-Sep., 3(3), 109-112. doi: 10.5455/jice.20140523104104
12. Rahim Golmohammadi, Fatemeh Sabaghzadeh and Mohammad Shafi Mojadadi. Effect of hydroalcoholic extract of Anethum graveolens leaves on the dentate gyrus of the hippocampus in the epileptic mice: a histopathological and immunohistochemical study. *Res Pharm Sci*. 2016 May-Jun; 11(3): 227–232.
13. Jun Tian, Xiaoquan Ban, Hong Zeng, Jingsheng He, Yuxin Chen and Youwei Wang. The Mechanism of Antifungal Action of Essential Oil from Dill (Anethum graveolens L.) on *Aspergillus flavus*. *PLoS One*. 2012; 7(1). doi: 10.1371/journal.pone.0030147
14. Ebtessam S. Al-Sheddi, Nouf A. Al-Zaid, Mai M. Al-Oqail, Shaza M. Al-Massarani, Ali A. El-Gamal and Nida N. Farshori. Evaluation of cytotoxicity, cell cycle arrest and apoptosis induced by Anethum graveolens L. essential oil in human hepatocellular carcinoma cell line. *Saudi Pharm J*. 2019 Nov; 27(7): 1053–1060. doi: 10.1016/j.jsps.2019.09.001
15. Monsefi Malihezaman, Masoudi Mojaba, Hosseini Elham, Gramifar Farnaz and Miri Ramin. Anti-Fertility Effects of Different Fractions of Anethum Graveolens L. Extracts on Female Rats. *Afr J Tradit Complement Altern Med*. 2012; 9(3): 336–341. doi: 10.4314/ajtcam.v9i3.6
16. Malihezaman Monsefi, Aazam Ghasemi, Sanaz Alaei and Elham Aliabadi. Effects of Anethum graveolens L. (dill) on Oocyte and Fertility of Adult Female Rats. *J Reprod Infertil*. 2015 Jan-Mar; 16(1): 10–17.
17. Bano F., Ahmed A., Ahmed M., Parveen T. Anethum graveolens seeds aqueous extract stimulates whole brain 5-hydroxytryptamine metabolism and reduces feeding behavior and body weight in obese rats - *Pak. J. Pharm. Sci*. 2015, Jan., 28(1), 221-225.
18. Vito Alessandro Taddeo, Francesco Epifano, Francesca Preziuso, Serena Fiorito, Nicolas Caron, Arnaud Rives, Philippe de Medina, Marc Poirot, Sandrine Silvente-Poirot, and Salvatore Genovese. HPLC Analysis and Skin Whitening Effects of Umbelliprenin-containing Extracts of Anethum Graveolens, Pimpinella Anisum, and Ferulago Campestris. *Molecules*. 2019 Feb; 24(3): 501. doi: 10.3390/molecules24030501

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

Dill - useful properties, composition and contraindications

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

Alena Tarantul, nutritionist

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

Получено 30.04.2020

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства укропа и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта,

рассмотрено использование укропа в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты укропа на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

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