



Кріп (лат. *Anéthum*)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Тарантул Олена, нутриціолог

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

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

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

Корисні властивості

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

Основні речовини (г/100 г):	Свіжий кріп ^[1]
Вода	85,95 _
Вуглеводи	7,02
Білки	3,46
Харчові волокна	2,1
Жири	1,12
Калорії (ккал)	43
Мінерали (мг/100 г):	
Калій	738
Кальцій	208
Фосфор	66
Магній	55
Натрій	61
Залізо	6,59
Марганець	1,264

Цинк	0,91
Мідь	0,146
Вітаміни (мг/100 г):	
Вітамін С	85
Вітамін РР	1,57
Вітамін В6	0,185
Вітамін В1	0,058
Вітамін В2	0,296
Вітамін А	2,32

Кріп у терапевтичній літературі відомий як багате джерело флавоноїдів, фенольних сполук, сапонінів, серцевих глікозидів та терпенів, а також деяких вітамінів та мінералів.

З наведеної таблиці видно, що листя кропу містить різні вітаміни, серед яких виділяється вітамін С. За цим показником кріп у 1,5-2 рази випереджає цитрусові (лимон, апельсин), входячи до топ-20 рослинних продуктів, що містять аскорбінову кислоту. В кропі виявлено вітамін РР (нікотинова кислота), В1 (тіамін), В2 (рибофлавін), ряд флавоноїдів, комплекс мінеральних солей.

Плоди кропу на 15-20% складаються з жирної олії із включенням олеїнової, петрозелінової, лінолевої, пальмітинової кислот. Також у плодах рослини багато ефірних олій (приблизно 3,5%), що складаються переважно з каврону, лимонелу та альфа-феландрена.

Однак, насіння та листя кропу за своїм кількісним (і, частково, якісним) складом не однакові, а, отже, і терапевтичні ефекти вони виявляють різні. Наприклад, концентрація D-карвону в ефірній олії плодів у кілька разів вища, ніж в ефірній олії трав'яної частини (30-50% проти 15-16% відповідно). А концентрація альфа-феландрена, навпаки, вища у зелені.

Істотний вплив на хімічний склад кропу мають інші чинники: стадії зростання, площа культивування, генотип і умови доглядів. Наприклад, олія американського кропу містить дуже велику кількість альфа-феландрена, тоді як карвон і лимонен складають основу ефірної олії азійського та європейського кропу. ^[2]

Лікувальні властивості

Кріп використовується в традиційній фітотерапії для лікування та профілактики захворювань органів травлення та сечостатевої системи, для усунення проблем з диханням, для активізації лактації, а також – для зниження рівня холестерину та глюкози.

Останнім часом про кроп заговорили як про можливий протираковий, протизапальний, протимікробний продукт, здатний нормалізувати функцію шлунка, шляхом усунення подразнення та дискомфорту. Причому, окрім давно відомих лікувальних властивостей рослини, виявляються нові прояви, які у майбутньому, можливо, дозволять включити препарати кропу до офіційних медичних протоколів:

- антиконвульсивний ефект водно-спиртового екстракту може бути використаний у боротьбі з епілепсією ^[3],
- естрогенні властивості екстрактів трави дадуть можливість застосувати їх для лікування первинної дисменореї ^[4] та для виправлення порушень менструального циклу,

- антибактеріальна активність неочищених екстрактів з широким спектром дії – проти *S. Aureus* (золотистий стафілокок), *E. Coli* (кишкова паличка), *P. Aeruginosa* (синьогнійна паличка), *Salmonella typhii* та *S. Typhimurium* (види сальмонел), *Shigella flex*) - потенційно може бути використана проти цілого ряду хвороб від пневмонії до менінгіту. [5]

Існують дослідження, в яких показано, що кріп здатний зменшити частоту діабетичних ускладнень. Експерименти з ефірними оліями, екстрактами насіння та листя на різних діабетичних моделях демонстрували значне зниження рівня тригліцеридів, глюкози, загального холестерину, холестерину ліпопротеїнів низької та дуже низької щільності та одночасне підвищення рівня «хорошого» холестерину високої щільності. [6]

Передбачається, що гіполіпідемічний ефект кропу та його антидіабетичні функції забезпечуються:

- гальмуванням всмоктування холестерину в кишечнику,
- збільшенням екскреції з калом,
- зв'язуванням його з жовчними кислотами,
- посиленням вироблення жовчних кислот загалом.

Крім того, рутин і кверцетин (компоненти кропу) можуть відповідати за зниження рівня холестерину в сироватці та печінці. Лікування діабетичних щурів водними та спиртовими кроповими екстрактами показало, що вони нормалізують ліпідні відкладення в печінці, підшлунковій залозі та серці. [7] А застосування в лабораторній терапії карвону викликало зниження рівня глікопротеїнів у плазмі та стимулювало секрецію інсуліну. [8]

Гіпоглікемічна та антиоксидантна активність складових кропу також зменшує кількість діабетичних ускладнень. Антиоксидантні прояви рослини тут, мабуть, обумовлені його фенольними проантоціанідиновими та флавоноїдними складовими. Причому екстракт квітів трави має більшу антиоксидантну активність, ніж екстракт насіння або листя. Вважається, що завдяки кроповому екстракту можна забезпечити великий захист слизової оболонки шлунка та запобігти виникненню виразкової хвороби. [9]

Існують роботи, що розглядають можливість застосування концентратів рослини для профілактики хвороби Альцгеймера та відновлення когнітивних функцій у старечому віці. [10] Екстракти квіток та олія кропу (зовнішньо) тестуються на здатність гальмувати запальні процеси при отриманні опіків та поранень. А експеримент із застосуванням водних екстрактів трави (по 1 мл тричі на добу) протягом п'яти днів показав ефективність у ході лікування гіардіазу (паразитичного ураження тонкої кишки) у дітей. [11]

У медицині

Дослідники аюрведи налічують понад півсотні класичних «старих» препаратів, до складу яких входить кріп чи частини рослини. Число кропових засобів, що виробляються сучасною фармакологічною промисловістю, значно менше. Але серед них можна знайти і кропову воду, і екстракт плодів, і ефірну олію.

- **"Кріпна вода".** Препарат складається з 1 частини ефірної олії насіння рослини та 1000 частин очищеної води. Призначається зі зняттям спазму мускулатури кишечника і поліпшення травлення. Особливо ефективна вода при усуненні метеоризму у дітей віком від 2 тижнів до 6 місяців. Для цього її дають по 1 столовій ложці тричі на день, підмішуючи у суміші для годування чи грудного молока.

- **Екстракт плодів "Анетін".** Засіб, що має спазмолітичну дію, призначається при проблемах з органами черевної порожнини (хронічних спастичних колітах) та у разі хронічної коронарної недостатності, що виникає як наслідок атеросклеротичних процесів у вінцевих артеріях. Однак для усунення гострих нападів стенокардії препарат не призначений. Ефект від Анетіна настає повільно: при прийомі по 0,1 г тричі на день протягом 0,5-1 тижня. Серед лікарських аналогів цього рослинного екстракту називають Пастінацин і одержуваний з насіння моркви Даукарін.
- **Комплексний препарат "Солутан".** До складу цього лікарського засобу, призначеного для лікування бронхітів та бронхіальної астми, входить кропове масло.
- **Ефірна олія кропу.** Склад ефірної олії від різних брендів може змінюватись, але практично всі виробники рекомендують його для зняття симптомів гострого катарального бронхіту, виправлення проблем із травленням, нормалізації хворобливої менструації, усунення ниркових кольок і порушень газоутворення з рецидивуючим дискомфортом у верхній частині живота. Крім того, його позиціонують як жовчо-і сечогінну.

У народній медицині

Уявлення про кроп у народній медицині еволюціонувало з часом. У давнину вважалося, що кріп і у вигляді сирової трави, і у вигляді спеціально приготовлених концентратів (відварів, настоїв, масляних витяжок) здатний відкривати закупорки органів, розчиняти внутрішні пухлини, усувати патологічні стани, пов'язані зі збільшенням флегми, рятувати від отруєнь (у комбінації з медом), позбавляти від слабкості шлунка та відновлювати роботу кишечника. Але оскільки різні частини рослини в тому чи іншому приготуванні мали, відповідно, і різну фармакологічну дію, поступово почали виділятися пріоритети у використанні «похідних» кропу:

- Цілюща трава входила в рецепти зілля від хвороб печінки та селезінки, нею лікували задишку, гнали сечу, стимулювали місячні, знімали гикавку. Товченою свіжою травою «втягували» нариви (доводили їх до дозрівання).
- Соком рослини збільшували лактацію, знімали біль у вухах (шляхом закапування у вушний отвір), лікували радикуліт, провокували блювоту.
- Олією кропу (зовні) знімали пухлини кінцівок і «розм'якшували члени», використовували як зігріваючий і присипляючий засіб.
- Відвар кропу застосовували для лікування нирок, кишечника, сечового міхура (у тому числі сечокам'яної хвороби), припинення нудоти і «виділення насіння».
- Зола рослини наносилася на уражені ділянки для позбавлення від ран, саден, гемороїдальних тріщин.
- Ванни з кропового відвару позбавляли проблем сечостатевої сфери: хвороб тестикул і матки, появи «вітерів» у сечовому міхурі та нирках.
- Смажене насіння у вигляді порошку прикладали до вологих ран, а відварене в меді до густоти – до промежини для виведення калового каміння.

Значна частина цих уявлень про цілющі властивості кропу збереглася і в сучасній народній медицині. Кріп, як і раніше, активно застосовують при метеоризмі та порушеннях травлення, часто використовують сечогінний ефект для зняття набряків, захворювань нирок та сечового міхура. А ефірна олія насіння затребувана при знятті спазмів у кишечнику та допомоги в усуненні кольок.

Менш поширене, але теж досить широко практикується в народній медицині лікування кропом доброякісної гіперплазії передміхурової залози, психічних розладів, захворювань верхніх дихальних шляхів, порушень лактації у матерів-годувальниць. Мазь на основі насіння кропу

іноді застосовують для виведення вошей, а відвар – для зняття сверблячки на шкірі при алергіях.

Відвари, настої та масляні витяжки

Для лікування перелічених вище хвороб у народній медицині, як правило, застосовують відвари та настої насіння кропу. Тут наведено приклади деяких із них:

- **"Чай" для лактації.** Насіння кропу (1 ст. л.) подрібнюється в кавомолці, заливається окропом (1 л) і на 5 хвилин ставиться на повільний вогонь. Перед вживанням напій фільтрується та остуджується. Приймається він за годину до годування дитини 5-6 разів на добу. В якості альтернативи можна приготувати «чай» із насіння (1 ч. л.), залитого окропом (250 мл) і настояного в такому вигляді 2 години – до остигання.
- **Відвар від циститу.** Насіння (2 ч. л.) заливається водою (250 мл) і вариться 20 хвилин на повільному вогні. Після проціджування відвар п'ють 5 разів на добу протягом тижня як допоміжний (до основної терапії) засіб.
- **Настій від гіпертонії.** «Молоде» насіння (1 ч. л.) заливається окропом (300 мл) і настоюється протягом 3-4 годин. Настій приймається як додатковий засіб зниження тиску після погодження з лікарем.

Зелень рослини теж нерідко використовують у приготуванні концентратів. Наприклад, **відвар від каміння** готується із свіжої трави кропу (50 г), звареної в 250 мл води протягом 5 хвилин.

За допомогою відварювання та настоювання в домашніх умовах готують і «**кропову воду**».

- *Спосіб №1.* Насіння (1 ч. л.) заливається окропом (200 мл) накривається і настоюється протягом години. Приймають настій після марлевого проціджування та охолодження (в стерильних умовах) до кімнатної температури.
- *Спосіб №2.* Насіння (1 ч. л.) і вода (200 мл) встановлюються на водяну баню на півгодини, а потім у проціджений та охолоджений настій додається ще 50 мл кип'яченої води.

Для отримання **кропової олії** також можна застосувати різні методи.

- *Спосіб №1.* Сік кропу та оливкова олія, взяті в рівних пропорціях, ставляться на повільний вогонь до випаровування води.
- *Спосіб №2.* Свіжу зелень кропу опускають в оливкову олію і витримують під сонячним промінням, поки трава не втратить колір. Після проціджування цієї порції настою цикл повторюють з новим пучком зелені. Готовим до використання олія вважається після 3-5 повторень.

У східній медицині

Традиційна індійська система народної медицини – аюрведа – описує насіння кропу, головним чином, як шлункове (при дискомфорті в животі, кольках, порушенні травлення, виразках), вітро- та сечогінний засіб із давніми традиціями застосування. Але в деяких джерелах, як показання до застосування кропу згадані очні захворювання, болі в матці, ревматизм. Так, наприклад, в одній класичній праці рекомендована паста для зовнішнього застосування з шатапушпа (кропу пахучого), лляного насіння і насіння рицини, розтерта з молоком, і призначається при ревматичних болях і набряках суглобів. А в іншій праці кріп розглядається як тонізуюча, омолоджуюча та стимулююча інтелект трава.

Існують докази того, що кріп століттями використовувався в азійській медицині для лікування діабету та серцево-судинних захворювань. Плоди кропу і сьогодні затребувані в традиційній китайській медицині як біологічно активний засіб для контролю за станом «щільних» органів (серця, селезінки, печінки, нирок, легень) та провідної системи.

У наукових дослідженнях

У дослідників кріп – дуже популярний об'єкт. Траву та ефірні олії зелені та насіння постійно вивчають на предмет використання в терапії серцево-судинних захворювань, діабету, епілепсії, хвороб печінки (включаючи карциному), грибкових захворювань, деяких патологій ШКТ. Не завжди лікувальний ефект виражений однаково яскраво, але часто концентрати кропу, за результатами досліджень, виглядають перспективною сировиною до створення ефективних ліків від цих хвороб.

- **Спеціально підібрані дози водно-спиртового екстракту листя кропу надають захисну дію на зубчасту звивину гіпокампу у мишей з епілепсією.** ^[12]

У цьому експерименті 40 мишей розділили на 4 рівні групи. У трьох групах миші протягом 21 дня отримували екстракт листя кропу в обсязі 250, 500, 750 мг/кг, відповідно, а в четвертій (контрольній) – фосфатно-сольовий розчин. В результаті вивчення посіченого гіпокампу було встановлено, що у мишей у групі, що отримувала екстракт в об'ємі 500 мг/кг, була суттєво більша кількість здорових нейрональних клітин у зубчастій звивині, ніж у тварин з інших груп. Крім того, було значно нижче число каспазо-3-позитивних клітин, які відіграють важливу роль у запальних процесах, некрозі та програмованій клітинній загибелі. При цьому у всіх епілептичних мишей, які отримували екстракт кропу, кількість здорових нейрональних клітин була вищою, ніж у тварин з контрольної групи.

- **Ефірна олія кропу продемонструвала виражений протигрибковий ефект щодо *Aspergillus flavus*.** ^[13]

Вид грибів *Aspergillus flavus* продукує органічні сполуки (афлатоксини), здатні викликати ураження нирок та печінки, алергічний бронхопульмональний аспергіллез та деякі інші захворювання легень. У дослідженні розглядався вплив кропової олії в різних концентраціях на плазматичну мембрану та мітохондрії гриба, внаслідок чого було зафіксовано суттєву антигрибкову активність екстракту. Механізм протигрибкової дії був обумовлений здатністю олії кропу руйнувати бар'єр проникності плазматичної мембрани та створенням мітохондріальної дисфункції внаслідок накопичення активних форм кисню.

- **Ефірна олія кропу демонструє протираковий потенціал щодо клітинної лінії НерG2 – гепатоцелюлярної карциноми людини.** ^[14]

Клітинна лінія НерG2 широко використовується для тестування тканинженерних матеріалів та проведення досліджень. У цій роботі було не тільки проведено аналіз впливу кропової ефірної олії на клітини НерG2, але виявлено основні протиракові складові олії, а також їх оптимальну концентрацію, необхідну для зниження життєздатності та гальмування росту клітин злоякісної пухлини після 24-годинного впливу на них масляними концентратами. У ході роботи було виявлено 20 активних компонентів у олії кропу (переважно карвон, дилапол, дигідрокарвон-2 та дигідрокарвон-1) та підтверджено припущення, що ефірна олія кропу викликає зупинку клітинного циклу (у фазах пре-G1 та G2/M) та апоптоз клітин карциноми.

- **Розглядають вчені та можливість застосування рослинного екстракту кропу в засобах із протизаплідним ефектом.**

Група вчених провела серію досліджень, що розтягнулися на кілька років, в яких вплив екстракту насіння кропу зазнавали самки лабораторних щурів. Спочатку вчені встановили сам факт впливу водних та етанольних екстрактів на репродуктивну функцію самок. Потім вивчили, які фракції екстракту кропу здатні спричинити безпліддя у тварин.^[15] І, нарешті, постаралися встановити механізм виникнення ефекту безпліддя, відстеживши зміни, що відбуваються в яйцеклітині піддослідних.

В останній частині дослідження було поставлено експеримент із 59 дорослими самками щурів, яких розділили на 3 групи: перша протягом 10 днів отримувала низькі дози екстракту, друга – високі дози, третя – контрольна – екстракт не отримувала. В результаті було зроблено висновок про те, що водний екстракт насіння кропу як у низьких, так і у високих дозах збільшував тривалість естрального циклу, концентрацію прогестерону і викликав безплідність без будь-яких суттєвих несприятливих впливів на потенціал розвитку яйцеклітини, не призводячи до її структурних або хімічних змін.^[16]

Регулювання ваги

Ефективність впливу водного екстракту насіння кропу на темпи зниження маси тіла перевірялося у дослідженні на лабораторних щурах із надмірною вагою. Вчені протягом п'яти тижнів додавали екстракт до їжі тварин, які до кінця експерименту значно «пострункішали». Дослідники припускають, що ефект був пов'язаний з підвищенням рівня серотоніну (5-НТ), його метаболіту (5-гідроксіндолоцтової кислоти) та триптофану в мозку та плазмі експериментальних тварин. А підвищений рівень 5-НТ викликав у випробуваних почуття ситості швидше, пригнічуючи бажання переїдати, що в кінцевому рахунку призводило до зниження маси тіла.^[17]

Калорійність кропу дуже незначна - всього 40-45 ккал/100 г свіжої зелені - і його охоче додають до різних дієтичних програм, спрямованих на схуднення та висушування, використовуючи, крім іншого, сечогінні властивості трави. При цьому ефект позбавлення зайвих кілограмів створюється ще й завдяки тому, що кріп у раціоні знижує потребу в солі, яка затримує воду в організмі.

У кулінарії

Після чемпіонату світу з футболу 2018-го року, що відбувся в Росії, англійські журналісти, відгукуючись про кулінарні особливості кухні країни-господарки, відзначали надмірну, на їх погляд, присутність кропу в багатьох стравах, через що смак основних інгредієнтів губився за смаком гіркуватості трави. З міркувань журналістів випливало, що хоча про кріп у Європі знають, такою широкою популярністю, як у країнах пострадянського простору, він там все-таки не користується.

Тим часом, традиції використання кропової зелені як спеції на європейській частині континенту були відомі ще за часів Стародавньої Греції. Потім ароматна трава "дісталася у спадок" римлянам і з розширенням Римської Імперії поширилася далеко на північ ще в першому тисячолітті нашої ери.

Сьогодні ароматична трава використовується не тільки для надання пікантного запаху різним продуктам та стравам – солоним та маринованим огіркам та помідорам, салатам, соусам, супам, вареному та смаженому м'ясу, рибі. Кріп у заготовках грає ще й роль консерванту, оскільки він здатний захищати продукти від плісняви, пригнічувати зростання колоній таких бактерій, як стафілокок, стрептокок, кишкова паличка, та деяких представників роду псевдомонад. У

Німеччині завдяки широкому застосуванню кропу в консервуванні його навіть називають «огірковою травою».

Під час готування насіння кропу краще розкриває аромат при тепловій обробці, тому його кладуть на початку процесу, а свіжу зелень для збереження запаху додають зазвичай наприкінці. Рекомендована денна норма споживання кропової трави – близько 25-30 грамів на день, а максимально допустима – 80-100 грамів.

Кріп у фазах цвітіння чи плодоношення вважається важливим компонентом кислого оцту. Сушене листя трави іноді додається в чай для надання пікантної нотки. А деякі виробники кисломолочної продукції почали випускати кефір та закваску зі смаком кропу та огірка. Кажуть, що маркетологи орієнтували цей продукт насамперед на чоловіків, розраховуючи на те, що похмільним ранком він зможе замінити собою розсіл.

При цьому не меншою популярністю в народі користується кропивка - питна 38-40-градусна настоянка. Для її приготування в домашніх умовах використовують парасольки рослини (суцвіття з насінням). Свіжозрізана сировина дає напою слабкіший аромат і зеленуватий колір, а висушена - додає жовтий відтінок і забезпечує більш насичений смак і запах.

Для приготування настоянки об'ємом 0,5 літра знадобляться дві кропові парасольки з насінням і стеблами. Любителі різких смаків додатково кладуть у банку часник, любителі м'яких – мед чи цукор. Витримується настоянка у закритому вигляді у теплому та темному місці від 4 до 7 діб, хоча точний час залежить від вихідних характеристик сировини.

У косметології

У доглядовій косметичці кріп застосовується головним чином як антисептичний агент і як інгредієнт з вираженим відбілюючим ефектом.

У нещодавньому дослідженні (2019 р.) вчені перевіряли здатність екстрактів кропу (і деяких рослин) демонструвати ефекти відбілювання шкіри. Укропом вчені зацікавилися завдяки активному біосинтезу в ньому умбелліпреніна (umbelliprenin), який раніше вже довів свій потенціал в експериментальних засобах для відбілювання шкіри. Перед вченими стояло завдання підібрати найкращий розчинник для максимального виходу умбелліпреніну (ним виявився EtOH – етиловий спирт), та знайти найкращу пропорцію для демонстрації ефекту на клітинах лабораторних мишей. Рослинні екстракти у цьому дослідженні підтвердили свою дієвість, порівнянну з ефективністю синтезованої речовини.^[18]

У домашніх умовах теж можна приготувати маску, що відбілює, з додаванням зелені кропу. Для цього знадобиться кроповий сік (2 ст. л.), огіркова м'якоть-кашка (2 ст. л.) та жовток сирого яйця (1 шт.). Компоненти треба перемішати та нанести на шкіру на чверть години. У комбінації з яйцем і лимоном кріп застосовується також у масках, що підтягують, а в комбінації зі сметаною – в масках для усунення дрібних зморшок і зволоження шкіри.

В останнє десятиліття став популярним косметичний лід з насіння рослини. Спочатку насіння кропу (20 г) заливається окропом (250 мл) і настоюється протягом 30 хвилин. А потім у остиглому вигляді розливаються формочками для льоду і заморожуються в морозилці. Такими кубиками льоду для покращення кровообігу та профілактики вугрових висипів можна протирати обличчя і вранці, і ввечері.

У косметичній промисловості з екстрактів насіння та трави готують також парфумерно-косметичні композиції, які вводяться в креми, туалетні води, зубні пастки та ін.

Небезпечні властивості кропу та протипоказання

У давнину вважалося, що не можна вживати більше 25 грамів кропу на добу. Шкода може бути нанесена сечовому міхуру, ниркам, мозку та репродуктивній функції чоловіка (особливо при вживанні насіння кропу). Щоб цього уникнути, слід їсти лимон, незрілий виноград і мед з оцтом.

У сучасній офіційній медицині кріп не рекомендований в їжу людям зі зниженим тиском, сечокам'яною хворобою та загостренням хронічних захворювань сечовивідних шляхів.

Вибір та зберігання

Якість кропу перед покупкою можна визначити на вигляд, по запаху і на дотик.

1. **Зовні стебла та листя якісного кропу** – насиченого зеленого кольору без пожовтіння, потемніння, ознак самозігрівання та підморожування. Кріп у пучку повинен бути однорідним і за забарвленням, і за формою, і за сортовою приналежністю без квіткових парасольок (для магазинних екземплярів). Краще, щоб стебла були без заломів, тому що наявність механічних пошкоджень скорочує термін зберігання. Крім того, потрібно звертати увагу на те, щоб трава всередині пучка була такою ж свіжою, як і зовні. Довжина зелені не повинна перевищувати 25 см (якщо рахувати від кінця верхнього листя до шийки кореня). Якщо пучку трапляється рослина-переростки, їх частка неспроможна перевищувати 10%.
2. **Запах якісного кропу** чистий, без сторонніх включень. Якщо розтерти пальцями свіжий листок, то запах розкриється сильніше. Як правило, у городньої рослини він більш насичений, ніж у тепличного, вирощеного на гідропонії. Однак на інтенсивність аромату може впливати безліч інших факторів (починаючи від сорту кропу і закінчуючи його віком), тому оцінка запаху не дає вичерпної картини.
3. **На дотик** можна визначити ступінь м'якості-пружності та вологості-сухості стебла та/або листя. Рослина не повинна бути ні надто вологою, ні надто сухою. Вибирати слід кріп із пружними стеблами, але без ознак огрублення.

Свіжий кріп можна зберігати:

- до 3 днів при температурі 15-18°C та високій (85-90%) відносній вологості повітря,
- до 5 днів при температурі 1-3°C і вологості 90-95%,
- до місяця – при температурі 0-3°C у герметично запечатаних поліетиленових пакетах.

Іноді термін зберігання при кімнатній температурі трохи продовжують приміщенням стебел трави в склянку з водою, а парасольок – під вологу марлю, що регулярно змочується.

Для заготовок на зиму кріп висушують. Краще для цього підійде молода трава, яка ще не викинула трубки з насінневою парасолькою. Збирають такі рослини для сушіння вранці після випаровування роси. Покриту рососою або вологу після дощу зелень зрізати для заготовок не рекомендують, оскільки можуть початися процеси гниття. З цієї ж причини свій «перевірений» кріп «під сушіння» після зрізання часто не миють, але куплений – краще промити, обтрусити та промокнути паперовим рушником.

Сушити зелень можна як у пучках, так і в покритому вигляді. У першому випадку нещільно пов'язані пучки по 5-10 стебел підвішують листям вниз, створюючи умови гарної вентиляції та затіненості. У другому випадку в аналогічних умовах подрібнену траву розкладають тонким

шаром на тарілках або піддонах. Такі заготовки можна накрити марлею для захисту кропу від пилу.

За короткий термін (до 4 годин) кріп вдається висушити в духовці на вощеному папері. Дверцята духової шафи при цьому краще відкрити для циркуляції повітря, а температуру встановити не вище 40 ° С для збереження корисних властивостей рослини. Перевертати стебла або перемішувати нарізаний кріп бажано кожні 30-40 хвилин.

Сучасні люди цінують красу кропу набагато менше за давні, зате знають більше про його корисні та лікувальні властивості. Причому, наукові відкриття останніх років дають шанс на використання кропу в боротьбі з дуже складними та важковиліковними хворобами людини.

Література

1. US National Nutrient Database, [джерело](#)
2. Bailer J., Aichinger T., Hackl G., de Hueber K., Dachler M. Центральний content-content і composition в комерційно доступних cultivars в comparison to caraway. *Industrial Crops and Products*. 2001; 14 (3): 229-239. doi: 10.1016/s0926-6690(01)00088-7.
3. Post ampour M., Ghaffari A., Salehi P., Saadat F. Ефекти з hydroalcoholic Extract of Anethum Graveolens Seed on Pentylenetetrazolinduced Seizure in Adult Male Mice - Basic Clin. Neurosci. 2014, Summer, 5 (3), 199-204.
4. Pattanittum P., Kunyanone N., Brown J., Sangkomkamhang CIIA, 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. Діяльність болвана на липучому профілі, як добре, як вираз стероль-регулятора елемента binding protein-1c (SREBP-1c) і peroxisome proliferator activated receptors α (PPAR α) in diabetic rat. *Food and Nutrition Sciences*. 2012;3(2):255–259.
8. Mishra N. Haematological і hypoglycemic potential Anethum graveolens seeds extract в 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. Ефекти з 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. Зміна надійності та надійного ефекту комбінованого extraction Cissampelos pareira and Anethum graveolens (PM52) на age-related cognitive impairment - Evid. Based Complement. Alternat. Med. 2012, 2012. doi: 10.1155/2012/674101
11. Sahib AS, Mohammed IH, Sloo SA Antigiardial ефект з 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 і Mohammad Shafi Mojadadi. Діяльність hydroalcoholic extract of Anethum graveolens leaves на додаткову gyrus hippocampus в епілептичній серії: histopathological і immunohistochemical study. *Res Pharm Sci*. 2016 May-Jun; 11(3): 227-232.

13. Jun Tian, Xiaoquan Ban, Hong Zeng, Jingsheng He, Yuxin Chen та Youwei Wang. Mechanism Antifungal Action of Essential Oil від Dill (*Anethum graveolens* L.) на *Aspergillus flavus*. PLoS One. 2012; 7(1). doi: 10.1371/journal.pone.0030147
14. Ebtesam S. Al-Sheddi, Nouf A. Al-Zaid, Mai M. Al-Oqail, Shaza M. Al-Massarani, Ali A. El-Gamal та Nida N. Farshori. Показання до cytotoxicity, cycle arrest cell line a 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 та 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. Маліхезаман Monsefi, Aazam Ghasemi, Sanaz Alaei Elham Aliabadi. Effects of *Anethum graveolens* L. (dill) on Oocyte and Fertility of Adult Female Rats. J Reprod Infertil. 2015 p. 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 і 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

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

Dill - useful properties, composition and contraindications

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

Alena Tarantul, nutritionist

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

Отримано 30.04.2020

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

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.