



Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ямпольский Алексей, нутрициолог

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

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства абрикоса 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 абрикоса в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты абрикоса на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

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

Полезные свойства

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

Основные вещества (г/100 г):	Свежий абрикос ^[1]
Вода	86,35
Углеводы	11,12
Сахар	9,24
Пищевые волокна	2
Белки	1,4
Жиры	0,39
Калории (ккал)	48
Минералы (мг/100 г):	
Калий	259
Фосфор	23
Кальций	13
Магний	10
Натрий	1
Железо	0,39
Цинк	0,2

Медь	0,078
Марганец	0,077
Витамины (мг/100 г):	
Витамин С	10
Витамин Е	0,89
Витамин РР	0,6
Витамин В6	0,054
Витамин В2	0,04
Витамин В1	0,03

В составе абрикоса обнаружены лимонная, яблочная, винная кислоты, фенольные и дубильные вещества, флавоноиды, пектин, большое количество каротина (до 16 мг/ 100 г). В мякоти абрикосовых плодов содержится много сахарозы, глюкозы, сорбита и фруктозы (всего до 28%). Причём в гибридах и сортах позднего сбора отмечается более высокие показатели сахара и более низкие – магния, которого в свежих плодах и так довольно мало.

Сравнительно немного в абрикосе и большинства других минералов: железа в 100 г – около 5% суточной потребности, кальция и фосфора – 3%, магния – 2%. Исключение составляет калий, по содержанию которого абрикос занимает одно из ведущих мест среди продуктов растительного происхождения. Сто граммов свежих плодов обеспечивают порядка 10-12% суточной потребности человека в этом минерале. А сто граммов приготовленных из абрикоса сухофруктов (кураги, урюка и др.) дают около 70% суточной потребности организма в калии.

Следует отметить, что при таком сравнении сухофруктов и свежих плодов часто возникает ошибочное впечатление, что содержание полезных веществ во всех сухофруктах по какой-то причине резко увеличивается. На самом деле, если сравнивать один плод до высушивания и после, то разница не будет настолько существенной. А погрешность возникает из-за того, что обычно количество полезных веществ в таблицах берётся из расчёта на 100 граммов продукта, но в этих ста граммах «помещается» разное число свежих и сушёных фруктов.

Поэтому в 100 граммах потерявших влагу сухофруктов железа, фосфора, магния, калия действительно в несколько раз больше, чем в 100 граммах свежих абрикосов. Но 100 г кураги содержит только 30-31% воды, а в свежем фрукте – 85-90% в 100 г.

Лечебные свойства

Абрикосовые препараты (масло, экстракты мякоти и косточек фрукта) в исследованиях и экспериментах демонстрируют различные лечебные свойства:

- **Противоопухолевое.** В экспериментах японских учёных *in vitro* («в пробирке») и *in vivo* («внутри живого организма») противоопухолевое действие экстракта японского абрикоса было обнаружено в отношении раковых клеток человека. В частности, подтвердилось подавляющее воздействие экстракта на кожные транзитные метастазы у пациента со злокачественной меланомой. Также обнаружилась высокая чувствительность к экстракту клеток МIAPaCa-2 рака поджелудочной железы. При этом губительное воздействие на раковые клетки не затрагивало нормальные клетки и не создавало побочных эффектов.^[2] В других исследованиях была обнаружена способность того же экстракта ингибировать рост клеток рака молочной железы.^[3]
- **Бактерицидное.** Ещё одна группа японских учёных выявила способность японского абрикоса подавлять развитие *Helicobacter pylori*, благодаря чему проявления

хронического атрофического гастрита оказались менее выражены. ^[4] В других исследованиях была установлена способность абрикосового сока угнетать развитие ещё и гнилостных бактерий.

- **Антиоксидантное.** Антиоксидантный эффект проявляют и мякоть плода, и различные экстракты ядер сладкого и горького абрикоса. ^[5] При этом в работах учёных была установлена более выраженная связь общей антиоксидантной способности абрикосов с содержанием фенола, а не каротиноидов. ^[6]
- **Обезболивающее.** Выделенный из абрикосовых косточек растительный глюкозид амигдалин проявил в экспериментах на животных обезболивающий эффект при введении в виде внутримышечной инъекции. Предполагается, что его можно использовать в качестве анальгетика с противовоспалительным действием. ^[7]

Результаты изучения экстрактов разных частей абрикоса показывают, что в будущем с их помощью, возможно, удастся лечить заболевания сердца, печени, почек, кишечника, дыхательных путей, последствия патологий нервной системы и нарушений функций мозга.

- Исследователи установили, что употребление в пищу абрикоса может снизить риск возникновения стеатоза (жировой болезни печени) и повреждений, вызванных свободными радикалами. ^[8] Также терапевтического и профилактического эффекта против фиброза печени удалось достичь с помощью применения препаратов на основе ядер абрикосовых косточек. ^[9]
- Абрикосовая диета предотвращала повреждение почечной ткани мышей и апоптоз клеток почек, который был искусственно спровоцирован воздействием метотрексата. ^[10] С помощью фрукта учёным удалось значительно снизить токсическое действие метотрексата и предположить, что с помощью употребления абрикосов удастся уменьшить повреждения почек токсичными лекарствами.
- Водный экстракт семян абрикоса проявлял противоастматическую активность в эксперименте на мышах. Пероральное введение экстракта ослабило астматические проявления и воспаление дыхательных путей, которые стали результатом реакции на аллерген. ^[11]
- Абрикосовое масло оказывало защитное действие на развитие ишемии у лабораторных крыс. Экспериментальные исследования показали, что масло абрикоса может рассматриваться в качестве питательного вещества для лечения и профилактики инфарктов миокарда, поскольку обладает сильным кардиозащитным действием. ^[12]
- Экстракты и масло абрикосовых косточек перорально и в виде внутривентральных инъекций испытывали в качестве средства борьбы с язвенным колитом у крыс. Учёные установили, что, хотя масляные фракции и не усиливали свойства экстрактов, противовоспалительное действие в кишечнике было ярко выраженным особенно при инъекционном способе доставки препарата. ^[13]
- Каротиноиды абрикоса *in vitro* проявляли антиамилоидогенную активность, что дало исследователям надежду на их использование в профилактике болезни Альцгеймера. ^[14]

В медицине

В различных терапевтических программах используются абрикосовые плоды, масло семян, отвары и настои кураги.

- Масло семян абрикоса (*Oleum persicorum*), в медицине используется в качестве растворителя лекарственных препаратов – жирорастворимых медикаментов, предназначенных для внутримышечных и подкожных инъекций. По составу это жирное масло близко к периковому и миндальному. Оно включает различные кислоты –

линолевую (20%), стеариновую (14%), миристиновую (5%) – и способно долго не высыхать, но портится от воздействия кислорода и света.

- В комплексную терапию сердечно-сосудистых и почечных заболеваний могут быть включены густые отвары и/или настои некоторых типов сушёных абрикосов. Их используют как мочегонный продукт при появлении отёков.
- Как часть магниевой диеты при гипертонической болезни в рацион вводятся сушёные и свежие плоды.

Помимо этого, на фармакологическом рынке широко представлены абрикосовые экстракты и вытяжки из абрикосовых косточек. Последние более известны под коммерческим наименованием «Лаэтрил», или витамин В17. Позиционируется «Лаэтрил», как средство профилактики и лечения раковых заболеваний. Однако, кроме недоказанной эффективности, с этим цианидсодержащим препаратом связаны ещё и дополнительные риски, о которых подробнее можно прочитать в разделе «Опасные свойства» этой статьи.

В народной медицине

Основу современной «домашней» терапевтической практики с применением абрикосовых плодов заложили старинные медицинские рецепты народов Центральной Азии. Жители этого региона познакомились с абрикосом раньше, чем где бы то ни было на планете, и о целебных свойствах фрукта, соответственно, узнали тоже раньше других.

Уже древние врачеватели заметили, что абрикосом можно удалять неприятный запах изо рта, а сухофруктами из него – контролировать кисло-сладкую отрыжку, унимать жар желудка, стимулировать выведение желчи. В продолжение этой традиции и сегодня в народной медицине с помощью настоев сушёных плодов нормализуют пищеварительные процессы и провоцируют желчегонную функцию. Свежие абрикосы сейчас широко используются как слабительное.

Но наряду с лечебными проявлениями фрукта были обнаружены и его побочные эффекты. Например, считалось, что переедание абрикосов способно привести к образованию участков кожи с нарушениями пигментации, а употребление сырых абрикосов может навредить людям со слабым желудком. Избегать абрикоса в повседневном питании следовало только старикам. Но всем людям (и здоровым, в том числе) рекомендовалось никогда не запивать абрикосы холодной водой, не наедаться фруктами натошак и не завершать абрикосами приём тяжёлой пищи.

Сегодня в лечебных целях в народной терапии принято использовать не только мякоть, но и другие части растения:

- **Косточки.** В виде водных настоев косточки применяются для восстановления работы сердца, и выведения кишечных паразитов. От гельминтов избавляются и с помощью масла горьких косточек. Кроме того, им же лечат геморрой (наружно) и мочекаменную болезнь (при употреблении внутрь). Боль в ушах снимают путём закапывания в ушную раковину масла урюка.
- **Отвар листьев.** Заваренные листья растения тоже служат глистогонным средством. При необходимости этот же отвар используется как мочегонное.
- **Сок плодов.** В народной медицине применяется при дисбактериозе и проблемах с желудком, обусловленных пониженной кислотностью. Пьют его и для снижения артериального давления.

Рецепты препаратов и настоев

Лечебные народные средства готовят как из одного абрикосового ингредиента, так и из нескольких составляющих:

- Настой из кураги принимают для снятия отёчности ног. Сухофрукты (50 г) заливают кипятком (250 мл) и выдерживают в течение 3-4 часов. После процеживания настой принимают по ½ стакана дважды в день.
- Смесь из кураги, ядер грецкого ореха и мёда готовят для улучшения функциональности сердечно-сосудистой системы и улучшения обменных процессов. Для этого все компоненты берутся в равных пропорциях. Курага с орехами при этом измельчается в блендере. Средство рекомендуется принимать ежедневно по 1 ст. л.
- Ещё одно комплексное средство из ядер абрикосовых косточек (20 шт.) мёда (500 г) и лимона (500 г) используется в народной терапии при учащённом сердцебиении и нарушении сердечного ритма. Перед смешиванием с мёдом, ядра измельчаются в ступке, а лимон – в мясорубке. Хранится состав в холодильнике и принимается по 1 ст. л. дважды в день (после пробуждения и перед сном).
- Схожий состав с добавлением сока 30-ти листьев красной герани применяется при гипертонии. Для снижения давления препарат следует пить спустя 2 часа после еды трижды в день по 1 ст. л.
- Пепел от скорлупы косточек абрикоса принимают для очищения крови. В процессе приготовления косточки разбиваются, чтобы отделить ядро, а скорлупа пережигается на сковороде или противне до образования пепла. Средство принимается по 1 ч. л. не меньше недели.

В восточной медицине

Древние восточные традиции использования абрикосов в лечении были заложены как школой арабо-персо-таджикской медицины (работы представителей которой были переведены на китайский язык ещё в Средневековье), так и собственным более ранним наследием китайских целителей.

В период существования династии Восточная Хань в Китае (20-225 гг.) на века прославился врачеватель, которого звали Дун Фэн. Фитотерапией и иглоукалыванием он лечил в основном простолудинов и так преуспел в этом, что слава о нём распространилась по всей стране. В награду за лечение Дун Фэн предлагал исцелённым посадить в его саду абрикосовую косточку. И уже через несколько лет жилище целителя утопало в абрикосовых деревьях, плоды которых врач использовал для медицинской практики. Поэтому до сих пор в Китае для плодов абрикоса иногда используют «говорящее» определение – «фрукты доктора Дуна», а всю китайскую традиционную медицину называют «абрикосовым садом».

В общей терапии абрикос в Китае широко используется для очищения организма от ядов и токсинов, для омоложения и улучшения функций мозга. Не случайно этот фрукт раньше входил в меню императоров, а сегодня – в рацион космонавтов.

Однако, для лечения конкретных заболеваний и патологических состояний в традиционной терапии чаще в ход идут всё-таки абрикосовые косточки. С их помощью избавляются от кашля, икоты, а при добавлении других растительных лекарств ими лечат заболевания дыхательных путей (трахеит, бронхит, коклюш, ларингит), ЖКТ и воспаления почек. Например:

- с китайским хвойником (Ма Хуан) настои косточек применяются при затруднённом дыхании;
- с семенем конопли (Хо Ма Жэнь) ядрышки применяются как слабительное при запорах, обусловленных «сухостью кишечника»;

- с листьями крапивы чёрной (Цзы Су Е) семена абрикоса прописывают для избавления от сухого кашля и «холодного ветра».

Для лечения бронхиальной астмы горькие косточки абрикоса используют и в корейской народной медицине. У японцев тоже есть свой национальный абрикосовый «плод здоровья», чрезвычайно богатый аскорбиновой и лимонной кислотами. На островах традиционно солят и квасят плоды абрикоса *Prunus mume*, с помощью которых жители Японии снимают усталость, восстанавливают работу сердца, лечат заболевания горла, стимулируют активность пищеварительной системы.

В научных исследованиях

Большая часть научных работ, посвящённых изучению химических свойств фрукта, касаются темы влияния различных экстрактов ядер абрикоса в экспериментах *in vitro* и *in vivo*. Только за последние годы проводились десятки исследований потенциала абрикосовых косточек в борьбе с аллергическими реакциями, болезнями печени, почек, кишечника, онкологией. В качестве примера здесь приведены лишь несколько исследований, результаты которых были опубликованы в течение 2018-19 годов.

Экстракт абрикосового ядра препятствует воспалению роговицы и конъюнктивы, которое было вызвано твёрдыми частицами, содержащимися в городском смоге. ^[15]

В эксперименте глазные капли, содержащие 0,5 мг/ мл или 1 мг/ мл экстракта ядра абрикоса вводили в глаза самок лабораторных крыс с характерными поражениями глаз. Параллельно экспрессию воспалительных факторов исследовали в эпителиальных клетках конъюнктивы «в пробирке».

В результате оказалось, что обе концентрации экстракта ингибировали повреждение эпителиального слоя роговицы, защищали от разрушения защитного слоя на поверхности глаза, а местное введение капель 1 мг/ мл ослабляло снижение секреции слез. Учёные предполагают, что фармакологическая активность экстрактов ядер абрикоса может быть отчасти связана с присутствием амигдалина в составе.

Масло абрикосовых косточек защищает слизистую оболочку желудка крыс от повреждения, благодаря его противовоспалительному, антиоксидантному и антиапоптотическому эффектам, и может быть полезным для уменьшения тяжести язвы желудка. ^[16]

Язву желудка, искусственно спровоцированную этанолом у самцов крыс-альбиносов, учёные пробовали лечить с помощью абрикосового масла. После окрашивания желудочной ткани на предмет апоптоза, измерения экспрессии желудочных IL-10 и IL-6, анализа некоторых ферментов (каталазы, супероксиддисмутазы и др.) учёные установили, что в группе животных «абрикосовое масло + этанол» площадь и степень поражения желудка была значительно меньше, чем в группе «этанол без абрикосового масла».

Экстракты ядра абрикоса потенциально могут использоваться в будущем в диетической противораковой терапии при лечении рака толстой кишки человека. ^[17]

Исследования проводились на клетках рака толстой кишки HT-29. Интерактивная роль трёх разных экстракций ядра в модуляции клеточной пролиферации, апоптоза и прогрессии клеточного цикла контролировалась в течение 24, 48 и 72 ч периодов. В результате учёные

получили сложную картину влияния абрикосовых экстрактов, которая в возможной терапии потребует детализации дозировок и уточнения процедур.

Например, через 24 часа все экстракты ядер абрикоса оказывали двухфазное пролиферативное действие на клетки НТ-29. Но на 24-часовом временном промежутке 500 мкг / мл экстракт подавлял разрастание (пролиферацию) клеток, а через 72 часа та же концентрация уже стимулировала этот процесс. При этом, в случае дальнейшего изучения механизмов влияния, учёные видят перспективы применения содержащих амигдалин экстрактов в диетической противораковой терапии.

Регуляция веса

С учётом и высокого содержания различных сахаров, абрикосы при своей калорийности в 45-50 ккал/100 г, в диетах, направленных на похудение, используются в ограниченном количестве – не более 100-150 г в сутки. С их помощью можно обеспечить организм частью необходимых витаминов и минералов, но этот сладкий фрукт нельзя назвать идеальным помощником в борьбе с лишними килограммами.

Существующие монодиеты, рассчитанные на 3 дня, допускают съедания 1 кг фруктов в сутки, разделённого на 5-6 приёмов пищи. При таком питании организм получает всего около 500 ккал в день, что при сохранении физической активности легко создаёт отрицательный баланс, когда больше энергии расходуется, чем поступает. Но сохранить полноценную активность, питаясь только абрикосом, довольно сложно. И голодание в течение трёх дней выдерживают далеко не все. Поэтому чаще практикуются отдельные «абрикосовые» разгрузочные дни, и то – при отсутствии противопоказаний.

В кулинарии

Свежие абрикосы сами по себе представляют десертное лакомство, но у разных видов и сортов этих фруктов есть своя «кулинарная специфика», обусловленная, например, разным количеством пектиновых веществ, высокой или низкой кислотностью и т.д. Так, в кондитерском производстве для изготовления желе, мармелада, джема, пастилы, больше подойдут плоды с высоким содержанием пектина. А плоды японского абрикоса из-за повышенной кислотности чаще востребованы в производстве маринадов, солений, приправ.

В частности, в Японии существует традиция сквашивать плоды абрикоса по технологии, схожей с той, по которой у нас делают квашеную капусту: недозревшие фрукты снимают с дерева, перемешивают с солью и оставляют в собственном соку под гнётом в прохладном месте на месяц. Такая приправа называется умэбоси и подают её, как правило, к рису. Цельные плоды, извлечённые из закваски, считаются отличной закуской. Правильно приготовленный абрикос сохраняет плотную текстуру и лёгкий фруктовый вкус. Но иногда в качестве основы можно встретить предварительно высушенные на солнце, подвяленные плоды, которые после рассола для размягчения принято бланшировать в кипятке.

В кулинарии вообще широко применяется высушенный абрикос. В таком виде сухофрукт известен под разными названиями:

- Курага – это разделённый на две дольки абрикосовый плод, из которого перед сушкой вынули косточку. Используется, как начинка для блюд из птицы, пирогов, запеканок, йогуртов, конфет.
- Урюк – цельный плод с косточкой. Так обычно высушивают мелкоплодные сорта, чтобы потом добавлять их в компоты и кисели.

- Кайса – высушенный целиком абрикос, у которого косточка удалена без разламывания плода через место крепления плодоножки.
- Аштак-паштак – тоже цельновысушенный абрикосовый плод, но, в отличие от кайсы, после извлечения косточки её раскалывают, чтобы добыть ядро, которое потом снова возвращают в абрикос.

В одном из вариантов рецепта традиционной армянской сладости под названием алані – используются не привычные персики, а немного недоспевшие или высушенные абрикосы преимущественно белых сортов. В подсушенных фруктах косточку заменяют толчёнными ядрами грецких орехов, перемешанных с сахаром и специями. Существуют рецепты, в которых курагу распаривают с помощью кипятка, чтобы получить мягкую ароматную массу, а затем это абрикосовое сырьё запекают подобно тесту.

На основе абрикоса делают довольно много алкогольных напитков. В традиционной абрикосовке сок фруктов сначала сбраживается, а затем перегоняется (дистиллируется).

Плоды японского абрикоса также служат основой популярного в различных странах Азии 10-15%-ого кисло-сладкого ликёра умэсю, который японцы начали готовить в домашних условиях ещё с XVII века.

В косметологии

В косметологии абрикосовые составляющие используются более 2 тыс. лет. Мякоть плодов применяется преимущественно при изготовлении домашней косметики. Из неё делают «быстрые» питательные и увлажняющие маски для лица, средства, препятствующие старению кожи.

Так, для простой домашней питательной маски понадобится только спелые фрукты и минеральная вода. Абрикосы (3 шт.) разминаются в кашу деревянной ложкой и накладываются толстым слоем на предварительно очищенную кожу. Спустя четверть часа «каша» смывается обычной водой, а кожа протирается смесью свежеежатого абрикосового сока и минеральной воды без газа в пропорции 50/50.

Косточки абрикосов используются шире. Из мелко перемолотых ядер делают пасты для выравнивания тона лица, увлажняющие и питательные сыворотки, противовоспалительные мази, а порошок скорлупы крупного помола добавляют в скрабы. Масло, созданное на основе семян, входит во множество средств уходовой косметики различных производителей. Такие масла и экстракты обозначаются на этикетках как *Prunus Armeniaca Extract*, *Prunus Armeniaca Kernel Oil* или *Armeniaca Seed Powder* (согласно INCI-классификации). Пережжённые косточки абрикоса применяются в производстве туши.

Также абрикосовые составляющие можно легко найти в составе средств для ухода за волосами. Хотя приготовить маску из мякоти и масла абрикосовых косточек для укрепления волос несложно и в домашних условиях. Согласно рецепту, масло (3 ст. л.) нагревается на водяной бане до комфортно-тёплого состояния, смешивается с желтком одного яйца и мякотью одного фрукта. Маска наносится на кожу головы у основания волос и «втирается» с помощью гребня с редкими зубьями. Для устранения перхоти в состав добавляют масло лимона или чайного дерева.

Опасные свойства абрикоса и противопоказания

Большое количество различного типа сахаров (около 9-9,5 г/ 100 г) в мякоти абрикосовых плодов накладывает определённые ограничения на употребление этих фруктов диабетиками. Но гликемический индекс свежих плодов низкий (до 34), ещё ниже он у кураги (порядка 30), поэтому как в виде сухофруктов, так и в свежем виде диабетики могут позволить себе съесть несколько плодов (контролируя при этом уровень сахара в крови).

Более существенные риски связаны с самолечением экстрактами абрикосовых косточек, которые содержат синильную кислоту – смертельно опасный цианид. Точнее, семена абрикосов содержат гликозид амигдалин, который, распадаясь при гидролизе, образует молекулу синильной кислоты.

Небольшие порции цианидов человеческий организм способен обезвредить самостоятельно. Глюкоза, содержащаяся в крови, связывает цианиды, поэтому, например, люди с сахарным диабетом более устойчивы к такого рода отравлению. Но даже 1 грамм амигдалина уже может привести к летальному исходу, а такое количество соответствует примерно 100 граммам ядер абрикосовых косточек. Дети же могут отравиться и меньшим количеством, съев ядра всего 10-12 косточек.

В 2017-ом году было опубликовано сообщение ^[18] о 67-летнем британце, который ежедневным употреблением двух чайных ложек самодельного абрикосового экстракта семян и трёх таблеток БАДа «Новодалин» (на основе тех же косточек) за 5 лет довёл себя до хронической интоксикации, которая едва не стоила ему жизни. На момент обследования уровень цианида превышал норму в 25 раз. Причиной увлечения абрикосовым лекарством была уверенность в том, что амигдалин обеспечивает профилактику рака, хотя подобные свойства амигдалина сейчас открыто опровергаются медицинским сообществом.

Сторонникам нетрадиционной медицины этот гликозид больше известен под торговой маркой «Лаэтрил». Регистрировали его как препарат для лечения расстройств кишечной ферментации ^[19], но позднее «вспомнили», что ещё в конце XIX века амигдалином пробовали лечить рак, после чего развернулась масштабная и прибыльная компания по популяризации антираковых свойств средства. Следы этой компании легко найти в Рунете, где об амигдалине часто пишут как о так называемом витамине B17. В США распространение препарата «Лаэтрил» теперь преследуется законом.

Определённую опасность представляет и курага. В процессе её промышленной заготовки для улучшения потребительских качеств используется диоксид серы, указанный на упаковке как консервант E220. Этой добавке присвоен 3-ий класс опасности и она разрешена к применению во всех странах мира. Однако у некоторых людей даже низкие концентрации диоксида серы могут вызвать аллергические реакции. В группу риска входят астматики, которым лучше вообще отказаться от приёма в пищу «магазинной» кураги, люди с хроническими аллергическими заболеваниями, а также пациенты с заболеваниями ЖКТ, проявляющие большую чувствительность к диоксиду серы из-за изменения кислотности желудочного сока.

При этом надо знать, что диоксид серы в организме человека не накапливается и довольно легко выводится с мочой. Поэтому в случае передозировки следует просто пить больше воды.

Из-за плохого пережёвывания абрикосовых сухофруктов или глотания их целиком, может возникнуть непроходимость кишечника у детей ^[20] и тех взрослых, которые не способны из-за состояния зубов достаточно разжевать курагу перед глотанием. ^[21] Описываются случаи, когда даже единичные небольшие плоды после набухания перекрывали просвет тонкой кишки, хотя, в целом, эпизоды блокировки кишечника фитобезоарам достаточно редки.

Выбор и хранение

Чтобы купить дозревшие абрикосовые плоды, следует выбирать ароматные фрукты с уже мягкой и податливой, но всё ещё плотной мякотью и кожицей насыщенного оранжевого цвета без пятен, вмятин или повреждений.

Полностью созревшие плоды долго не хранятся – их нужно съесть или переработать сразу. Немного недозревшие фрукты хорошо лежат в холодильнике. Перед употреблением их достаточно вынуть оттуда, переложить в бумажный пакет и подождать 2-3 дня, пока они не станут спелыми. При этом, если в холодильник попал ещё совсем зелёный фрукт, то довести его до спелости уже не удастся.

В последнее время абрикосы стали часто замораживать. Для этого их просто предварительно промывают, высушивают и помещают в морозильную камеру. Однако самым распространённым способом подготовки абрикоса к длительному хранению остаётся сушка плодов.

Для получения килограмма кураги, нужно высушить 3-4 кг свежих фруктов. Для этого отборные плотные абрикосы моются, разделяются на дольки (косточка извлекается), и по очереди порциями опускаются на 10-15 минут в воду, подкислённую лимонным соком. На 3 кг свежих плодов понадобится примерно 1 литр воды, смешанный с 250 мл сока лимона. После этого, абрикосовые дольки либо сушат на солнце в течение недели, стараясь не допускать попадания влаги, либо отправляют в духовку на 9-12 часов, при этом противень предварительно застилают пекарской бумагой, а сами дольки регулярно переворачивают каждый час.

Хранят курагу в герметично закрытой стеклянной посуде, не допуская попадания влаги, из-за которой сухофрукты быстро плесневеют и портятся. При этом под прямыми лучами солнца заготовки держать тоже не следует, потому что ультрафиолет успеет разрушить аскорбиновую кислоту и повлиять на вкусовые качества продукта. Поэтому обычно закрытую банку с курагой отправляют на хранение в погреб или в холодильник.

Всё это, однако, не значит, что абрикос нельзя назвать полезным фруктом. Разнообразные исследования доказывают его потенциальную ценность, в том числе – и в вопросах сохранения и улучшения здоровья. Но вот только на одном абрикосе программу лечебного питания не построить, что бы ни говорили мифы об этом вкусном фрукте.

Литература

1. US National Nutrient Database, [источник](#)
2. Hattori M., Kawakami K., Akimoto M., Takenaga K., Suzumiya J., Honma Y. Antitumor effect of Japanese apricot extract (MK615) on human cancer cells in vitro and in vivo through a reactive oxygen species dependent mechanism // Tumori. 2013. Mar-Apr. 99 (2). P. 239-248. doi: 10.1700/1283.14199.
3. Nakagawa A, Sawada T, Okada T, Ohsawa T, Adachi M, Kubota K.. New antineoplastic agent, MK615, from UME (a Variety of) Japanese apricot inhibits growth of breast cancer cells in vitro. Breast J. 2007 Jan-Feb;13(1):44-9. doi: 10.1111/j.1524-4741.2006.00361.x.
4. Enomoto S., Yanaoka K., Utsunomiya H., Niwa T., Inada K., Deguchi H., Ueda K., Mukoubayashi C., Inoue I., Maekita T., Nakazawa K., Iguchi M., Arii K., Tamai H., Yoshimura N., Fujishiro M., Oka M., Ichinose M. Inhibitory effects of Japanese apricot

- (*Prunus mume* Siebold et Zucc.; Ume) on *Helicobacter pylori*-related chronic gastritis // Eur. J. Clin. Nutr. 2010. Jul. 64 (7). P. 714-719. doi: 10.1038/ejcn.2010.70.
5. Yiğit D., Yiğit N., Mavi A. Antioxidant and antimicrobial activities of bitter and sweet apricot (*Prunus armeniaca* L.) kernels // Braz. J. Med. Biol. Res. 2009. Apr. 42 (4). P. 346-352. doi: 10.1590/s0100-879x2009000400006.
6. Drogoudi P.D., Vemmos S., Pantelidis G., Petri E., Tzoutzoukou C., Karayiannis I. Physical characters and antioxidant, sugar, and mineral nutrient contents in fruit from 29 apricot (*Prunus armeniaca* L.) cultivars and hybrids // J Agric Food Chem. 2008 Nov 26;56 (22):10754-60. doi: 10.1021/jf801995x.
7. Hwang H.J., Kim P., Kim C.J., Lee H.J., Shim I., Yin C.S., Yang Y., Hahm D.H. Antinociceptive effect of amygdalin isolated from *Prunus armeniaca* on formalin-induced pain in rats // Biol. Pharm. Bull. 2008. Aug. 31 (8). P. 1559-1564. doi: 10.1248/bpb.31.1559.
8. Ozturk F., Gul M., Ates B., Ozturk I.C., Cetin A., Vardi N., Otlu A., Yilmaz I. Protective effect of apricot (*Prunus armeniaca* L.) on hepatic steatosis and damage induced by carbon tetrachloride in Wistar rats // Br. J. Nutr. 2009. Dec. 102 (12). P. 1767-1775. doi: 10.1017/S0007114509991322.
9. Manal K Abdel-Rahman. Can Apricot Kernels Fatty Acids Delay the Atrophied Hepatocytes From Progression to Fibrosis in Dimethylnitrosamine (DMN)-induced Liver Injury in Rats? Lipids Health Dis. 2011 Jul 7;10:114. doi: 10.1186/1476-511X-10-114.
10. Vardi N., Parlakpinar H., Ates B., Cetin A., Otlu A. The protective effects of *Prunus armeniaca* L (apricot) against methotrexate-induced oxidative damage and apoptosis in rat kidney // J. Physiol. Biochem. 2013. Sep. 69 (3). P. 371-381. doi: 10.1007/s13105-012-0219-2.
11. Jeong-Su Do, Jin-Ki Hwang, Hyo-Jung Seo, Won-Hong Woo, Sang-Yun Nam. Antiasthmatic Activity and Selective Inhibition of Type 2 Helper T Cell Response by Aqueous Extract of Semen *Armeniacae Amarum*. Immunopharmacol Immunotoxicol. 2006;28(2):213-25. doi:10.1080/08923970600815253.
12. Zhang J., Gu H.D., Zhang L., Tian Z.J., Zhang Z.Q., Shi X.C., Ma W.H. Protective effects of apricot kernel oil on myocardium against ischemiareperfusion injury in rats // Food Chem. Toxicol. 2011. Dec. 49 (12). P. 3136-3141. doi: 10.1016/j.fct.2011.08.015.
13. Minaiyan M., Ghannadi A., Asadi M., Etemad M., Mahzouni P. Anti-inflammatory effect of *Prunus armeniaca* L. (Apricot) extracts ameliorates TNBS-induced ulcerative colitis in rats // Res. Pharm. Sci. 2014. Jul-Aug. 9 (4). P. 225-231.
14. Shigeru Katayama, Hirofumi Ogawa, Soichiro Nakamura. Apricot Carotenoids Possess Potent Anti-Amyloidogenic Activity in Vitro. J Agric Food Chem . 2011 Dec 14;59(23):12691-6. doi:10.1021/jf203654c.
15. Soo-Wang Hyun, Junghyun Kim, Bongkyun Park, Kyuhyung Jo, Tae Gu Lee, Jin Sook Kim, Chan-Sik Kim. Apricot Kernel Extract and Amygdalin Inhibit Urban Particulate Matter-Induced Keratoconjunctivitis Sicca. Molecules. 2019 Feb 12;24(3):650. doi: 10.3390/molecules24030650.
16. I Karaboğa, M A Ovalı, A Yılmaz, M Alpaslan. Gastroprotective Effect of Apricot Kernel Oil in Ethanol-Induced Gastric Mucosal Injury in Rats. Biotech Histochem. 2018;93(8):601-607. doi: 10.1080/10520295.2018.1511064.
17. Wagheda Cassiem, Maryna de Kock. The Anti-Proliferative Effect of Apricot and Peach Kernel Extracts on Human Colon Cancer Cells in Vitro. BMC Complement Altern Med. 2019 Jan 29;19(1):32. doi: 10.1186/s12906-019-2437-4.
18. Alex Konstantatos, Malini Shiv Kumar, Aidan Burrell, Joel Smith. An unusual presentation of chronic cyanide toxicity from self-prescribed apricot kernel extract. BMJ Case Reports. Volume 2017. dx.doi.org/10.1136/bcr-2017-220814.
19. Benjamin Wilson, M.D. The Rise and Fall of Laetrile. May 18, 2019.
20. Lino Piotto, Roger Gent. Dried Apricots: An Unusual Cause of Bowel Obstruction Case Reports. Pediatr Radiol. 2005 Dec;35(12):1224-6. doi: 10.1007/s00247-005-1552-1.

21. Gümüs M., Kapan M., Onder A., Tekbas G., Yagmur Y. An unusual cause of small bowel obstruction: dried apricots // J. Pak. Med. Assoc. 2011. Nov. 61 (11). P. 1130-1131.

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

Apricot - useful properties, composition and contraindications

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

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Получено 29.06.2020

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства абрикоса 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 абрикоса в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты абрикоса на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

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