



Абрикос (лат . *Prunus armeniaca* Lin.)

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ямпільський Олексій, нутриціолог

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

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

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

Корисні властивості

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

Основні речовини (г/100 г):	Свіжий абрикос ^[1]
Вода	86,35
Вуглеводи	11,12
Цукор	9,24
Харчові волокна	2
Білки	1,4
Жири	0,39
Калорії (ккал)	48
Мінерали (мг/100 г):	
Калій	259
Фосфор	23
Кальцій	13
Магній	10
Натрій	1
Залізо	0,39
Цинк	0,2

Мідь	0,078
Марганець	0,077
Вітаміни (мг/100 г):	
Вітамін С	10
Вітамін Е	0,89
Вітамін РР	0,6
Вітамін В6	0,054
Вітамін В2	0,04
Вітамін В1	0,03

У складі абрикосу виявлено лимонну, яблучну, винну кислоти, фенольні та дубильні речовини, флавоноїди, пектин, велику кількість каротину (до 16 мг/100 г). У м'якоті абрикосових плодів міститься багато сахарози, глюкози, сорбіту та фруктози (всього до 28%). Причому в гібридах і сортах пізнього збору відзначається вищі показники цукру і нижчі – магнію, якого у свіжих плодах і так мало.

Порівняно трохи в абрикосі та більшості інших мінералів: заліза в 100 г – близько 5% добової потреби, кальцію та фосфору – 3%, магнію – 2%. Винятком є калій, за змістом якого абрикос займає одне з провідних місць серед продуктів рослинного походження. Сто грамів нових плодів забезпечують близько 10-12% добової потреби людини в цьому мінералі. А сто грамів приготованих з абрикосу сухофруктів (кураги, урюки та ін.) дають близько 70% добової потреби організму в калії.

Слід зазначити, що при такому порівнянні сухофруктів та свіжих плодів часто виникає помилкове враження, що вміст корисних речовин у всіх сухофруктах з якоїсь причини різко збільшується. Насправді, якщо порівнювати один плід до висушування і після, то різниця не буде настільки суттєвою. А похибка виникає через те, що зазвичай кількість корисних речовин у таблицях береться з розрахунку на 100 г продукту, але в цих ста грамах «міститься» різне число свіжих і сушених фруктів.

Тому в 100 грамах сухофруктів заліза, фосфору, магнію, калію, що втратили вологу, дійсно в кілька разів більше, ніж у 100 грамах свіжих абрикосів. Але 100 г кураги містить лише 30-31% води, а у свіжому фрукті – 85-90% у 100 г.

Лікувальні властивості

Абрикосові препарати (олія, екстракти м'якоті та кісточок фрукта) у дослідженнях та експериментах демонструють різні лікувальні властивості:

- **Протипухлинний.** В експериментах японських учених *in vitro* («у пробірці») та *in vivo* («всередині живого організму») протипухлинна дія екстракту японського абрикоса була виявлена щодо ракових клітин людини. Зокрема, підтвердилася переважна дія екстракту на шкірні транзитні метастази у пацієнта зі злоякісною меланою. Також виявилася висока чутливість до екстракту клітин МІАРaCa-2 раку підшлункової залози. При цьому згубний вплив на ракові клітини не торкався нормальних клітин і не створював побічних ефектів. ^[2] В інших дослідженнях було виявлено здатність того ж екстракту інгібувати ріст клітин раку молочної залози. ^[3]
- **Бактерицидний.** Ще одна група японських вчених виявила здатність японського абрикоса пригнічувати розвиток *Helicobacter pylori*, завдяки чому прояви хронічного атрофічного гастриту виявилися менш вираженими. ^[4] В інших дослідженнях було

встановлено здатність абрикосового соку пригнічувати розвиток ще й гнильних бактерій.

- **Антиоксидантна.** Антиоксидантний ефект виявляють і м'якуш плода, і різні екстракти ядер солодкого та гіркого абрикосу.^[5] При цьому в роботах вчених було встановлено більш виражений зв'язок загальної антиоксидантної здатності абрикосів із вмістом фенолу, а не каротиноїдів.^[6]
- **Знеболювальне.** Виділений з абрикосових кісточок рослинний глюкозид амігдалін виявив в експериментах на тваринах знеболюючий ефект при введенні у вигляді внутрішньом'язової ін'єкції. Передбачається, що його можна використовувати як анагетик з протизапальною дією.^[7]

Результати вивчення екстрактів різних частин абрикосу показують, що у майбутньому з допомогою, можливо, вдасться лікувати захворювання серця, печінки, нирок, кишечника, дихальних шляхів, наслідки патологій нервової системи та порушень функцій мозку.

- Дослідники встановили, що вживання абрикосової їжі може знизити ризик виникнення стеатозу (жирової хвороби печінки) і пошкоджень, викликаних вільними радикалами.^[8] Також терапевтичного та профілактичного ефекту проти фіброзу печінки вдалося досягти за допомогою застосування препаратів на основі ядер абрикосових кісточок.^[9]
- Абрикосова дієта запобігала пошкодженню ниркової тканини мишей та апоптозу клітин нирок, який був штучно спровокований впливом метотрексату.^[10] За допомогою фрукта вченим вдалося значно знизити токсичну дію метотрексату та припустити, що за допомогою вживання абрикосів вдасться зменшити ушкодження нирок токсичними ліками.
- Водний екстракт насіння абрикоса виявляв протиастматичну активність в експерименті на мишах. Пероральне введення екстракту послабило астматичні прояви та запалення дихальних шляхів, які стали результатом реакції на алерген.^[11]
- Абрикосова олія мала захисну дію на розвиток ішемії у лабораторних щурів. Експериментальні дослідження показали, що олія абрикоса може розглядатися як поживна речовина для лікування та профілактики інфарктів міокарда, оскільки має сильну кардіозахисну дію.^[12]
- Екстракти та масло абрикосових кісточок перорально і у вигляді внутрішньочеревних ін'єкцій випробовували як засіб боротьби з виразковим колітом у щурів. Вчені встановили, що, хоча масляні фракції і не посилювали властивості екстрактів, протизапальна дія в кишечнику була яскраво виражена особливо при ін'єкційному способі доставки препарату.^[13]
- Каротиноїди абрикосу *in vitro* виявляли антиамілоїдогенну активність, що дало дослідникам надію на їх використання у профілактиці хвороби Альцгеймера.^[14]

У медицині

У різних терапевтичних програмах використовуються абрикосові плоди, олія насіння, відвари та настої кураги.

- Олія насіння абрикоса (*Oleum persicorum*), в медицині використовується як розчинник лікарських препаратів – жиророзчинних медикаментів, призначених для внутрішньом'язових та підшкірних ін'єкцій. За складом ця жирна олія близько до персикового та мигдального. Воно включає різні кислоти – лінолеву (20%), стеаринову (14%), міристинову (5%) – і здатне довго не висихати, але псується від впливу кисню та світла.

- У комплексну терапію серцево-судинних та ниркових захворювань можуть бути включені густі відвари та/або настої деяких типів сушених абрикосів. Їх використовують як сечогінний продукт у разі набряків.
- Як частина магнієвої дієти при гіпертонічній хворобі до раціону вводяться сушені та свіжі плоди.

Крім цього, на фармакологічному ринку широко представлені абрикосові екстракти та витяжки з абрикосових кісточок. Останні найбільш відомі під комерційним найменуванням "Лаєтріл", або вітамін В17. Позиціонується «Лаєтріл», як засіб профілактики та лікування ракових захворювань. Однак, крім недоведеної ефективності, з цим препаратом, що містить ціанід, пов'язані ще й додаткові ризики, про які докладніше можна прочитати в розділі «Небезпечні властивості» цієї статті.

У народній медицині

Основу сучасної «домашньої» терапевтичної практики із застосуванням абрикосових плодів заклали старовинні медичні рецепти народів Центральної Азії. Жителі цього регіону познайомилися з абрикосом раніше, ніж будь-де на планеті, і про цілющі властивості фрукта, відповідно, дізналися теж раніше за інших.

Вже давні лікарі помітили, що абрикосом можна видаляти неприємний запах з рота, а сухофруктами з нього – контролювати кисло-солодку відрижку, вгамовувати жар шлунка, стимулювати виведення жовчі. Продовжуючи цю традицію, і сьогодні в народній медицині за допомогою настоїв сушених плодів нормалізують травні процеси та провокують жовчогінну функцію. Свіжі абрикоси зараз широко використовуються як проносне.

Але поряд із лікувальними проявами фрукта було виявлено і його побічні ефекти. Наприклад, вважалося, що переїдання абрикосів здатне призвести до утворення ділянок шкіри з порушеннями пігментації, а вживання сирих абрикосів може зашкодити людям із слабким шлунком. Уникати абрикоса у повсякденному харчуванні слід було лише людям похилого віку. Але всім людям (і здоровим, у тому числі) рекомендувалося ніколи не запивати абрикоси холодною водою, не їсти фруктами натще і не завершувати абрикосами прийом важкої їжі.

Сьогодні з лікувальною метою в народній терапії прийнято використовувати не тільки м'якоть, але й інші частини рослини:

- **Кісточки.** У вигляді водних настоїв кісточка застосовуються для відновлення роботи серця та виведення кишкових паразитів. Від гельмінтів позбавляються і за допомогою олії гірких кісточок. Крім того, ним же лікують геморой (зовнішньо) та сечокам'яну хворобу (при вживанні всередину). Біль у вухах знімають шляхом закапування у вушну раковину олії урюка.
- **Відвар листя.** Заварене листя рослини теж служить глістогінним засобом. При необхідності цей відвар використовується як сечогінний.
- **Сік плодів.** У народній медицині застосовується при дисбактеріозі та проблемах зі шлунком, обумовлених зниженою кислотністю. П'ють його і зниження артеріального тиску.

Рецепти препаратів та настоїв

Лікувальні народні засоби готують як з одного абрикосового інгредієнта, так і з кількох складових:

- Настій із кураги приймають для зняття набрякості ніг. Сухофрукти (50 г) заливають окропом (250 мл) та витримують протягом 3-4 годин. Після проціджування настій приймають по ½ склянки двічі на день.
- Суміш з кураги, ядер волоського горіха та меду готують для покращення функціональності серцево-судинної системи та покращення обмінних процесів. Для цього всі компоненти беруться у рівних пропорціях. Курага з горіхами при цьому подрібнюється у блендері. Засіб рекомендується приймати щоденно по 1 ст. л.
- Ще один комплексний засіб з ядер абрикосових кісточок (20 шт.) Меду (500 г) та лимона (500 г) використовується в народній терапії при прискореному серцебитті та порушенні серцевого ритму. Перед змішуванням із медом, ядра подрібнюються у ступці, а лимон – у м'ясорубці. Зберігається склад у холодильнику та приймається по 1 ст. л двічі на день (після пробудження та перед сном).
- Схожий склад з додаванням соку 30-ти листя червоної герані застосовується при гіпертонії. Для зниження тиску препарат слід пити через 2 години після їди тричі на день по 1 ст. л.
- Попіл від шкаралупи кісточок абрикоса приймають для очищення крові. У процесі приготування кісточка розбиваються, щоб відокремити ядро, а шкаралупа перепалюється на сковороді або деку до утворення попелу. Засіб приймається за 1 ч. л. не менше тижня.

У східній медицині

Стародавні східні традиції використання абрикосів у лікуванні були закладені як школою арабо-персо-таджицької медицини (роботи представників якої були перекладені китайською мовою ще в Середньовіччі), так і власним раннім спадком китайських цілителів.

У період існування династії Східна Хань у Китаї (20-225 рр.) на віки прославився лікар, якого звали Дун Фен. Фітотерапією і акупунктурою він лікував в основному простолюдинів і так досяг успіху в цьому, що слава про нього поширилася по всій країні. Нагороду за лікування Дун Фен пропонував зціленим посадити в його саду абрикосову кісточку. І вже за кілька років житло цілителя потопало в абрикосових деревах, плоди яких лікар використав для медичної практики. Тому досі в Китаї для плодів абрикосу іноді використовують визначення, що «говорить» – «фрукти доктора Дуна», а всю китайську традиційну медицину називають «абрикосовим садом».

У загальній терапії абрикос у Китаї широко використовується для очищення організму від отрут та токсинів, для омолодження та покращення функцій мозку. Невипадково цей фрукт раніше входив у меню імператорів, а сьогодні – у раціон космонавтів.

Однак, для лікування конкретних захворювань і патологічних станів у традиційній терапії частіше в хід йдуть абрикосові кісточка. З їх допомогою позбавляються кашлю, гикавки, а при додаванні інших рослинних ліків ними лікують захворювання дихальних шляхів (трахеїт, бронхіт, кашлюк, ларингіт), ШКТ і запалення нирок. Наприклад :

- з китайським хвойником (Ма Хуан) настої кісточок застосовуються при утрудненому диханні;
- з насінням коноплі (Хо Ма Жень) ядерця застосовують як проносне при запорах, обумовлених «сухістю кишечника»;
- з листям кропиви чорної (Цзи Су Е) насіння абрикоса прописують для позбавлення від сухого кашлю та «холодного вітру».

Для лікування бронхіальної астми гіркі кісточка абрикоса використовують у корейській народній медицині. У японців теж є свій національний абрикосовий «плід здоров'я», надзвичайно багатий на аскорбінову та лимонну кислоти. На островах традиційно солять та квасять плоди абрикосу *Prunus mume*, за допомогою яких жителі Японії знімають втому, відновлюють роботу серця, лікують захворювання горла, стимулюють активність травної системи.

У наукових дослідженнях

Більшість наукових праць, присвячених вивченню хімічних властивостей фрукта, стосуються теми впливу різних екстрактів ядер абрикосу експериментах *in vitro* і *in vivo*. Тільки за останні роки проводилися десятки досліджень потенціалу абрикосових кісточок у боротьбі з алергічними реакціями, хворобами печінки, нирок, кишківника, онкологією. Як приклад, тут наведено лише кілька досліджень, результати яких були опубліковані протягом 2018-19 років.

Екстракт абрикосового ядра перешкоджає запаленню рогівки та кон'юнктиви, яке було викликане твердими частинками, що містяться у міському смозі. ^[15]

В експерименті очні краплі, що містять 0,5 мг/мл або 1 мг/мл екстракту ядра абрикоса, вводили в очі самок лабораторних щурів з характерними ураженнями очей. Паралельно експресію запальних факторів досліджували в епітеліальних клітинах кон'юнктиви "в пробірці".

В результаті виявилось, що обидві концентрації екстракту пригнічували пошкодження епітеліального шару рогівки, захищали від руйнування захисного шару на поверхні ока, а місцеве введення крапель 1 мг/мл послаблювало зниження секреції сліз. Вчені припускають, що фармакологічна активність екстрактів абрикосових ядер може бути частково пов'язана з присутністю амігдаліну в складі.

Олія абрикосових кісточок захищає слизову оболонку шлунка щурів від пошкодження, завдяки його протизапальному, антиоксидантному та антиапоптотичному ефектам, і може бути корисним для зменшення тяжкості виразки шлунка. ^[16]

Виразку шлунка, штучно спровоковану етанолом у самців щурів-альбіносів, вчені намагалися лікувати за допомогою абрикосової олії. Після фарбування шлункової тканини на предмет апоптозу, вимірювання експресії шлункових IL-10 та IL-6, аналізу деяких ферментів (каталази, супероксиддисмутази та ін.) вчені встановили, що в групі тварин «абрикосова олія + етанол» площа та ступінь ураження шлунка була значною. менше, ніж у групі «етанол без абрикосової олії».

Екстракти абрикосового ядра потенційно можуть використовуватися в майбутньому в дієтичній протираковій терапії при лікуванні раку товстої кишки людини. ^[17]

Дослідження проводили на клітинах раку товстої кишки HT-29. Інтерактивна роль трьох різних екстракцій ядра в модуляції клітинної проліферації, апоптозу та прогресії клітинного циклу контролювалася протягом 24, 48 та 72 годин періодів. В результаті вчені отримали складну картину впливу абрикосових екстрактів, яка в можливій терапії вимагатиме деталізації дозувань та уточнення процедур.

Наприклад, через 24 години всі екстракти ядер абрикоса мали двофазну проліферативну дію на клітини HT-29. Але на 24-годинному часовому проміжку 500 мкг/мл екстракт пригнічував розростання (проліферацію) клітин, а через 72 години та ж концентрація вже стимулювала цей

процес. При цьому, у разі подальшого вивчення механізмів впливу, вчені бачать перспективи застосування екстрактів, що містять амігдалін, в дієтичній протираковій терапії.

Регулювання ваги

З урахуванням високого вмісту різних цукрів, абрикоси при своїй калорійності в 45-50 ккал/100 г, у дістах, спрямованих на схуднення, використовуються в обмеженій кількості – не більше 100-150 г на добу. З їхньою допомогою можна забезпечити організм частиною необхідних вітамінів та мінералів, але цей солодкий фрукт не можна назвати ідеальним помічником у боротьбі із зайвими кілограмами.

Існуючі монодієти, розраховані на 3 дні, допускають з'їдання 1 кг фруктів на добу, розділеного на 5-6 прийомів їжі. За такого харчування організм отримує лише близько 500 ккал щодня, що з збереженні фізичної активності легко створює негативний баланс, коли більше енергії витрачається, ніж надходить. Але зберегти повноцінну активність, харчуючись абрикосом, досить складно. І голодування упродовж трьох днів витримують далеко не всі. Тому частіше практикуються окремі «абрикосові» розвантажувальні дні, та й то – за відсутності протипоказань.

У кулінарії

Свіжі абрикоси самі по собі представляють десертні ласощі, але у різних видів і сортів цих фруктів є своя «кулінарна специфіка», обумовлена, наприклад, різною кількістю пектинових речовин, високою чи низькою кислотністю тощо. Так, у кондитерському виробництві для виготовлення желе, мармеладу, джему, пастили, більше підійдуть плоди з високим вмістом пектину. А плоди японського абрикоса через підвищену кислотність найчастіше затребувані у виробництві маринадів, солінь, приправ.

Зокрема, в Японії існує традиція сквашувати плоди абрикосу за технологією, схожою на ту, за якою у нас роблять квашену капусту: недозрілі фрукти знімають з дерева, перемішують із сіллю і залишають у власному соку під гнітом у прохолодному місці на місяць. Така приправа називається умебосі і подають її, як правило, до рису. Цілісні плоди, витягнуті із закваски, вважаються чудовою закускою. Правильно приготовлений абрикос зберігає щільну текстуру та легкий фруктовий смак. Але іноді в якості основи можна зустріти попередньо висушені на сонці підв'ялені плоди, які після розсолу для розм'якшення прийнято бланшувати в окропі.

У кулінарії взагалі широко застосовується висушений абрикос. У такому вигляді сухофрукт відомий під різними назвами:

- Курага - це розділений на дві часточки абрикосовий плід, з якого перед сушінням вийняли кісточку. Використовується як начинка для страв з птиці, пирогів, запіканок, йогуртів, цукерок.
- Урюк – цілісний плід із кісточкою. Так зазвичай висушують дрібноплідні сорти, щоб потім додавати їх у компоти та киселі.
- Кайса - висушений абрикос, у якого кісточка видалена без розламування плода через місце кріплення плодоніжки.
- Аштак-паштак - теж цільnovисушені абрикосовий плід, але, на відміну від кайси, після вилучення кісточки її розколюють, щоб добути ядро, яке потім знову повертають в абрикос.

В одному з варіантів рецепта традиційної вірменської солодощі під назвою алані - використовуються не звичні персики, а абрикоси, що трохи недостигли або висушені переважно

білих сортів. У підсушених фруктах кісточку замінюють товченими ядрами волоських горіхів, перемішаних із цукром та спеціями. Існують рецепти, в яких курагу розпарюють за допомогою окропу, щоб отримати м'яку ароматну масу, а потім цю абрикосову сировину запікають подібно до тесту.

На основі абрикосу роблять чимало алкогольних напоїв. У традиційному абрикосуванні сік фруктів спочатку зброджується, а потім переганяється (дистилується).

Плоди японського абрикоса також служать основою популярного в різних країнах Азії 10-15% кисло-солодкого лікеру умесю, який японці почали готувати в домашніх умовах ще з XVII століття.

У косметології

У косметології абрикосові складові використовуються понад 2 тис. років. М'якуш плодів застосовується переважно при виготовленні домашньої косметики. З неї роблять «швидкі» поживні та зволожуючі маски для обличчя, засоби, що перешкоджають старінню шкіри.

Так, для простої домашньої поживної маски знадобиться лише стиглі фрукти та мінеральна вода. Абрикоси (3 шт.) розминаються в кашу дерев'яною ложкою і накладаються товстим шаром попередньо очищену шкіру. Через чверть години "каша" змивається звичайною водою, а шкіра протирається сумішшю свіжовіджатого абрикосового соку та мінеральної води без газу в пропорції 50/50.

Кісточки абрикосів використовуються ширше. З дрібно перемелених ядер роблять пасти для вирівнювання тону обличчя, зволожуючі та поживні сироватки, протизапальні мазі, а порошок шкаралупи великого помелу додають у скраби. Олія, створена на основі насіння, входить у безліч засобів доглядової косметики різних виробників. Такі масла та екстракти позначаються на етикетках як *Prunus Armeniaca Extract*, *Prunus Armeniaca Kernel Oil* або *Armeniaca Seed Powder* (згідно з INCI-класифікацією). Перепалені кісточка абрикоса застосовують у виробництві туші.

Також абрикосові складові можна легко знайти у складі засобів для догляду за волоссям. Хоча приготувати маску з м'якоті та олії абрикосових кісточок для зміцнення волосся нескладно і в домашніх умовах. Згідно з рецептом, олія (3 ст. л.) нагрівається на водяній бані до комфортно-теплого стану, змішується з жовтком одного яйця та м'якоттю одного фрукта. Маска наноситься на шкіру голови біля основи волосся і «втирається» за допомогою гребеня з рідкісними зубами. Для усунення лупи до складу додають олію лимона або чайного дерева.

Небезпечні властивості абрикосу та протипоказання

Велика кількість різного типу цукрів (близько 9-9,5 г/100 г) у м'якоті абрикосових плодів накладає певні обмеження на вживання цих фруктів діабетиками. Але глікемічний індекс свіжих плодів низький (до 34), ще нижче він у кураги (порядку 30), тому як у вигляді сухофруктів, так і у свіжому вигляді діабетики можуть дозволити собі з'їсти кілька плодів (контролюючи рівень цукру в крові).

Більш суттєві ризики пов'язані із самолікуванням екстрактами абрикосових кісточок, які містять синильну кислоту – смертельно небезпечний ціанід. Точніше, насіння абрикосів містить глікозид амігдалін, який, розпадаючись при гідролізі, утворює молекулу синильної кислоти.

Невеликі порції ціанідів людський організм здатний знешкодити самостійно. Глюкоза, що міститься в крові, пов'язує ціаніди, тому, наприклад, люди з цукровим діабетом більш стійкі до такого отруєння. Але навіть 1 грам амігдаліну вже може призвести до смерті, а така кількість відповідає приблизно 100 грам ядер абрикосових кісточок. Діти можуть отруїтися і меншою кількістю, з'ївши ядра всього 10-12 кісточок.

У 2017-му році було опубліковано повідомлення^[18] про 67-річного британця, який щоденним вживанням двох чайних ложок саморобного абрикосового екстракту насіння та трьох таблеток БАДу «Новодалін» (на основі тих же кісточок) за 5 років поведився до хронічної яка ледь не коштувала йому життя. На момент обстеження рівень ціаніду перевищував норму у 25 разів. Причиною захоплення абрикосовими ліками була впевненість у тому, що амігдалін забезпечує профілактику раку, хоча подібні властивості амігдаліну зараз відкрито спростовуються медичною спільнотою.

Прихильникам нетрадиційної медицини цей глікозид більше відомий під торговою маркою «Лаєтріл». Реєстрували його як препарат для лікування розладів кишкової ферментації^[19], але пізніше «згадали», що ще наприкінці XIX століття амігдаліном пробували лікувати рак, після чого розгорнулася масштабна та прибуткова компанія з популяризації антиракових властивостей засобу. Сліди цієї компанії легко знайти в Рунеті, де про амігдаліну часто пишуть як про так званий вітамін B17. У США поширення препарату Лаєтріл тепер переслідуються законом.

Певну небезпеку становить і курага. У процесі її промислової заготовки поліпшення споживчих якостей використовується діоксид сірки, зазначений на упаковці як консервант E220. Цій добавці присвоєно третій клас небезпеки і вона дозволена до застосування у всіх країнах світу. Однак у деяких людей навіть низькі концентрації діоксиду сірки можуть спричинити алергічні реакції. До групи ризику входять астматики, яким краще взагалі відмовитися від прийому в їжу «магазинної» кураги, люди з хронічними алергічними захворюваннями, а також пацієнти із захворюваннями ШКТ, які виявляють велику чутливість до діоксиду сірки через зміну кислотності шлункового соку.

При цьому треба знати, що діоксид сірки в організмі людини не накопичується і досить легко виводиться із сечею. Тому у разі передозування слід просто пити більше води.

Через погане пережовування абрикосових сухофруктів або ковтання їх цілком може виникнути непрохідність кишечника у дітей^[20] і тих дорослих, які не здатні через стан зубів достатньо розжувати курагу перед ковтанням.^[21] Описуються випадки, коли навіть поодинокі невеликі плоди після набухання перекривали просвіт тонкої кишки, хоча, в цілому, епізоди блокування кишечника фітобезоар досить рідкісні.

Вибір та зберігання

Щоб купити дозрілі абрикосові плоди, слід вибирати ароматні фрукти з уже м'якою та податливою, але все ще щільною м'якоттю та шкіркою насиченого помаранчевого кольору без плям, вм'ятин чи пошкоджень.

Плоди, що повністю дозріли, довго не зберігаються - їх потрібно з'їсти або переробити відразу. Трохи недозрілі фрукти добре лежать у холодильнику. Перед вживанням їх достатньо вийняти звідти, перекинути в пакет і почекати 2-3 дні, поки вони не стануть стиглими. При цьому якщо в холодильник потрапив ще зовсім зелений фрукт, то довести його до стиглості вже не вдасться.

Останнім часом абрикоси почали часто заморожувати. Для цього їх просто попередньо промивають, висушують та поміщають у морозильну камеру. Однак найпоширенішим способом підготовки абрикосу до тривалого зберігання залишається сушіння плодів.

Для отримання кілограма кураги потрібно висушити 3-4 кг свіжих фруктів. Для цього добірні щільні абрикоси миються, поділяються на часточки (кіста витягується), і по черзі порціями опускаються на 10-15 хвилин у воду, підкислену лимонним соком. На 3 кг свіжих плодів знадобиться приблизно 1 літр води, змішаний із 250 мл соку лимона. Після цього, абрикосові часточки або сушать на сонці протягом тижня, намагаючись не допускати попадання вологи, або відправляють в духовку на 9-12 годин, при цьому лист попередньо застилають пекарським папером, а самі часточки регулярно перевертають кожну годину.

Зберігають курагу в герметично закритому скляному посуді, не допускаючи попадання вологи, через яку сухофрукти швидко пліснявіють і псуються. При цьому під прямими променями сонця заготовки тримати теж не слід, тому що ультрафіолет встигне зруйнувати аскорбінову кислоту та вплинути на смакові якості продукту. Тому зазвичай закриту банку з курагою відправляють на зберігання у льох чи холодильник.

Все це не означає, що абрикос не можна назвати корисним фруктом. Різноманітні дослідження доводять його потенційну цінність, зокрема – й у питаннях збереження та поліпшення здоров'я. Але тільки на одному абрикосі програму лікувального харчування не побудувати, що б не говорили міфи про цей смачний фрукт.

Література

1. US National Nutrient Database, [джерело](#)
2. Hattori M., Kawakami K., Akimoto M., Takenaga K., Suzumiya J., Honma Y. Антитумор ефект від китайського яблука extract (МК615) на людських кисневих клітинах у вітрі і в vivo через реактивні оксигенні види 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, від UME (a Variety of) Japanese apricot inhibituz зростає 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) на 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 i antimicrobial діяльності bitter and sweet apricot (Prunus armeniaca L.) kernels // Braz. J. Med. Biol. Res. 2009. квіт. 42 (4). P. 346-352. doi: 10.1590/s0100-879x2009000400006.
6. Drogoudi PD, Vemmos S., Pantelidis G., Petri E., Tzoutzoukou C., Karayiannis I. Фізичні характеристики та антиоксиданти, сир, і мінеральні мінеральні речовини в 29 apricot (Prunus armeniaca L.) cultivars i hybrids // Agric Food Chem. 2008 Nov 26; 56 (22): 10754-60. doi: 10.1021/jf801995x.
7. Hwang HJ, Kim P., Kim CJ, Lee HJ, Shim I., Yin CS, Yang Y., Hahm DH Antinociceptive effect of amygdalin isolated from Prunus armeniaca on formalin-induced pain in rats // Biol. Фарм. Bull. 2008. Aug. 31 (8). P. 1559–1564. doi: 10.1248/bpb.31.1559.
8. Ozturk F., Gul M., Ates B., Ozturk IC, Cetin A., Vardi N., Otlu A., Yilmaz I. Захистний ефект apricot (Prunus armeniaca L.) на hepatic steatosis i damage induced 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 3 Progression to Fibrosis in Dimethylnitrosamine (DMN)-індуцій Liver Injury in Rats? Lipids Health Dis. 2011 Jul 7;10:114 . doi: 10.1186/1476-511X-10-114.
 10. Vardi N., Parlakpınar H., Ates B., Cetin A., Otlu A. Професійні ефекти Prunus armeniaca L (apricot) проти 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 HD, Zhang L., Tian ZJ, Zhang ZQ, Shi XC, Ma W.H. Toxicol. 2011. Dec. 49 (12). P. 3136-3141. doi: 10.1016/j.fct.2011.08.015.
 13. Minaïyan M., Ghannadi A., Asadi M., Etemad M., Mahzouni P. Anti-inflammatory ефект з Prunus armeniaca L. (Apricot) виразки ameliorates TNBS-induced ulcerative colitis in rats // Res. Фарм. 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, MA Ovalı, A Yılmaz, M Alpaslan. Gastroprotective Ефект з яблучного керналу Олія в 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. Anti-Proliferative Effect of Apricot and Peach Kernel Extracts на 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. На незвичайному зображенні хронічної сіаніди toxicity з self-prescribed apricot kernel extract. BMJ Case Reports. Volume 2017. dx.doi.org/10.1136/bcr-2017-220814.
 19. Benjamin Wilson, MD Rise and Fall of Laetrile. May 18, 2019 року.
 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. Gümüş M., Kapan M., Onder A., Tekbas G., Yagmur Y. Незвичайний спричинений невеликим бузком обструкції: обрізаний apricots // J. Pak. Med. Assoc. 2011. Nov. 61 (11). P. 1130–1131.

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

Apricot - useful properties, composition and contraindications

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

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Отримано 29.06.2020

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

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.