



Фініки (*Phoenix dactylifera*)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ямпільський Олексій, нутриціолог

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

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

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

Корисні властивості

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

Основні речовини (г/100 г):	Фініки [1]
Вода	20,53
Вуглеводи	75,03
Цукор	63,35
Харчові волокна	8
Білки	2,45
Жири	0,39
Калорії (ккал)	282
Мінерали (мг/100 г):	
Калій	656
Фосфор	62
Магній	43
Кальцій	39
Натрій	2
Залізо	1,02
Цинк	0,29

Мідь	0,206
Вітаміни (мг/100 г):	
Вітамін РР	1,274
Вітамін В6	0,165
Вітамін С	0,4
Вітамін В2	0,066
Вітамін В1	0,052
Вітамін Е	0,05

Фінік у популярній літературі нерідко називають «хлібом пустелі», відзначаючи його збалансований склад, який включає комплекс більшості вітамінів і мінералів, необхідних людині життя. Східні легенди розповідають про те, як люди без особливої шкоди для здоров'я роками харчувалися лише фініками та водою. Подібна оцінка фініка багато в чому міфологізована, але загалом плоди фінікової пальми дійсно поєднують цілу низку мікро- та макроелементів, серед яких порівняно високою концентрацією виділяються мідь – приблизно 25-30% добової потреби людини, калій – 20-25%, магній – 10-15%.

Решту мінералів у фініках все-таки не настільки багато, щоб харчуватися тільки цими плодами, не відчуваючи дефіциту: цинку – близько 2% добової потреби, кальцію – близько 4%, фосфору 5-6%, заліза – 7-10%.

Не можна сказати, що за вітамінами фініки повністю закривають потреби людини. Вітамінів В6 і В3 (РР) у 100г продукту (без кісточки) міститься 8-15% та 7-8% добової потреби, відповідно (інших – менше). Хоча слід врахувати, що протягом дня голодна людина може з'їсти все ж таки досить багато фініків – значно більше 100 грамів, оскільки один плід без кісточки важить від 5 до 15 грамів. Однак надмірне вживання теж загрожує наслідками.

Фінік – дуже цукровий продукт із 60-65% часткою цукру на одиницю ваги. У свіжих плодах ця частка трохи менша, але виключно за рахунок збільшення води. Така «цукровість» часто пов'язується з високим глікемічним індексом продукту, але у випадку з фініком це не зовсім так.

На сайті Гарвардської медичної школи ^[2] наведена таблиця глікемічних індексів різних фруктів, де в рядку фініка (свіжого) вказано значення 42 ± 4 . Це приблизно стільки ж, скільки у апельсина, персика та яблучного соку, але на 20% менше, ніж у банана, манго та апельсинового соку, на 40% менше, ніж у ананаса, на 80% – ніж у кавуна. На перший погляд, цей індекс все одно може здатися досить високим, але якщо порівнювати з іншими продуктами харчування, то сирі фініки за цим показником подібні до відвареної моркви та овочевого супу. В цілому, глікемічний індекс фініка, згідно з цією таблицею, вважається середнім (ближчим до низького), що пояснюється високою часткою низькоглікемічної фруктози серед інших цукрів. Але велика кількість фруктози (як і інших цукрів) в їжі може істотно шкодити здоров'ю, з чим і пов'язана значна частина протипоказань при включенні фініків у повсякденний раціон.

Склад фініка доповнений корисною клітковиною. Але і тут треба враховувати, що показники кількості клітковини, вітаміну С, β -каротину, дубильних речовин та десятка найважливіших у поживному відношенні мінералів найвищі на ранніх стадіях розвитку плодів і зменшувалися під час дозрівання.

Крім перерахованих складових, у плодах фінікової пальми визначено амінокислоти (23 види), флавоноїдні глікозиди лютеолін, кверцетин, апігенін у різних формах ^[3], глікозиди діосметину, які розглядаються як можливий компонент ліків від діабету.

Лікувальні властивості

Фінік пальчастий в арабських країнах давно становить частину основного раціону. У літературі описується безліч фармакологічних властивостей рослини. Згідно з цими даними, фінікові плоди, кісточки, листя, кора і пилок мають протиракові, антиоксидантні, гепатопротекторні, протидіабетичні, гіпотензивні, противиразкові, протизапальні, антипроліферативні, антимурагенні, протидіарейні, антибактеріальні, протигрибкові. Крім цього, фініки здатні підвищувати рівень естрогену, тестостерону, еритроцитів, гемоглобіну, ретикулоцитів та кількість тромбоцитів. Ці фрукти можуть усунути гемотоксичність, спричинену свинцем, побічні ефекти метилпреднізолону, чоловіче та жіноче безпліддя. Також вони мають церебропротекторну, нейропротекторну та кровотворну дію. ^[4]

- Органи травлення

І свіжі, і сушені плоди фінікової пальми відомі своєю здатністю усувати запори та покращувати роботу органів ШКТ. Це супроводжується активізацією процесу дефекації (збільшуються і частота, і кількість) з паралельним зниженням концентрації аміаку в стільці ^[5]. Оскільки генотоксичні речовини мають мутагенний і канцерогенний потенціал, завдаючи шкоди клітинному генетичному матеріалу, зниження генотоксичності призводить до зниження ризику раку товстої кишки.

В експериментах на тваринах це було підтверджено і показано, що пальмовий сік і особливо водний екстракт фінікової м'якоти (залежно від дози) надають стимулюючу дію на діяльність ШКТ ^[6]. При цьому деякі дослідження демонструють, що фініки не завжди діють виключно стимулююче органи травлення. Шлунково-кишковий транзит може збільшуватися, так і зменшуватися в залежності від методу екстракції плодів ^[7].

Декілька лабораторних експериментів показали, що водний і етанольний екстракти фінікових фруктів і, меншою мірою, фінікових кісточок, були ефективні у полегшенні тяжкості виразки шлунка та пом'якшенні викликаного етанолом збільшення концентрацій гістаміну та гастрину, а також зниження рівня

- Судини та серце

Екстракт фініків, пригнічуючи окислювальні, запальні та апоптотичні молекули, полегшує первинні захворювання серцевого м'яза ^[9]. Результат був отриманий в експерименті на тваринах, але дослідники вважають, що фініковий екстракт має великий потенціал щодо пошкодження міокарда людини.

Міжнародна група вчених, комбінуючи різні рослинні інгредієнти, що добре зарекомендували себе в народній медицині, дійшла висновку, що споживання фініків та насіння фініків разом з гранатом має найбільш сприятливу антиатерогенну дію на сироватку та макрофаги мишей ^[10]. Особливий ефект запобігання розвитку серцево-судинних захворювань пов'язують з унікальною та різноманітною структурою компонентів, завдяки яким різко зменшився окислювальний стрес макрофагів – клітин, що поглинають шкідливі та чужорідні речовини, знизився вміст холестерину у сироватці та перекису ліпідів.

dactylifera L.) досліджували *in vitro* («в пробірці»), вивчаючи їх антиоксидантні властивості та здатність цих фракцій забезпечувати захист серця та судин, перешкоджати утворенню холестеринових та атеросклеротичних бляшок ^[11]. Фракції флавонолідів, на відміну від фракцій фенольних кислот, продемонстрували виражену здатність відновлювати антиоксидантну дію

заліза, здатність вловлювати вільні радикали та пригнічувати окислення ліпопротеїнів низької щільності (поганого холестерину).

Фінік відрізняється досить великим вмістом калію при низькому вмісті натрію, що робить його чудовою їжею для гіпертоніків. Крім того, магній у складі може посилювати дію ліків проти гіпертонії.

- Мозок та нервова система

Оскільки окислювальний стрес може відігравати ключову роль у невропатології хвороби Альцгеймера, вчені спробували впливати на цей фактор тривалим прийомом харчових добавок з плодів фінікової пальми. На жаль, і в цьому випадку всі результати були отримані лише на моделі тварин. Але в заданих умовах, проте, фінікові добавки допомогли відновити активність антиоксидантів і мембранозв'язаних ферментів та знизити окислювальний стрес ^[12]. Також екстракти плодів змогли захистити нервову систему від ускладнень, що виникають при цукровому діабеті ^[13].

Різні сорти фініків (але особливо сорт Аджва) продемонстрували здатність знижувати відчуття болю, відновлювати працездатність нервових клітин при розладах центральної нервової системи. Неврологічна та анальгетична активність, що спостерігається, частково пояснюється наявністю трьох важливих рослинних поліфенолів (катехіну, епікатехіну і трансферулової кислоти), які відомі своєю нейропротекторною активністю і здатністю надавати антиоксидантну дію на клітини мозку ^[14].

Однак, судячи з експериментів на лабораторних мишах, не будь-який біль можна ефективно вгамувати за допомогою фінікових препаратів. Так, результати дослідження іранських вчених, які застосовували водно-спиртові екстракти фінікової пальми, показали, що фініковий засіб здатний виявляти значний знеболюючий ефект при хронічному болю, але знеболювальної дії при гострому болю він практично не демонстрував ^[15].

- Репродуктивна функція

Вплив експериментальних пальмових препаратів на сперматозоїди і сперматогоніальні стовбурові клітини, що передували їм, вивчався відразу в декількох роботах. Серед них особливу увагу привертають ті дослідження, які проводилися за участю людей-добровольців.

Зокрема, в експерименті, де вивчався вплив пальмового пилку на параметри сперми безплідних чоловіків, вчені дійшли висновку, що порошок пилку в кількості 120 мг/кг, що приймається в капсулах протягом 2-х місяців, збільшив кількість та якість сперматозоїдів – їх рухливість і морфологію. Вчені навіть припустили, що у такий спосіб можна вилікувати чоловіче безпліддя. Хоча кількість добровольців, які взяли участь в експерименті, була порівняно невеликою – всього 40 осіб ^[16].

Передбачається, що сперматозоїди можна захистити від ушкоджень, спричинених окислювальним стресом, шляхом насичення їх антиоксидантами, присутніми у пальмовому пилку. Фенольні сполуки пилку, завдяки поліфенолам, впливають відразу на кілька факторів, усуваючи вільні гідроксильні радикали і захищаючи сперматозоїди від пошкоджень ^[17].

Крім того, у 80%-ої метанольної фракції чоловічих квіток фінікової пальми виявлено стероїдні сапоніни (21 шт.). Ці складні сполуки глікозидів показали значне поліпшення кількості, рухливості та життєздатності сперматозоїдів у самців щурів. Ці ефекти вчені пов'язали з підвищенням рівня статевих гормонів ^[18].

У ряді лабораторних експериментів було показано, що екстракт фінікового пилку теж збільшує рухливість сперматозоїдів, а також здатний захищати тестикулярний апарат від руйнівної дії нікотину та гормонів щитовидної залози.

Крім перерахованого вище, різні екстракти фініку потенційно можуть бути використані і в інших напрямках терапевтичної практики.

- **Захист печінки від пошкоджень.** Плоди фінікової пальми показали свою ефективність у запобіганні гепатотоксичності, спричиненій окислювальним стресом у тварин ^[19]: водні екстракти – у захисті від негативного впливу трихлороцтової кислоти (що утворюється в процесі хлорування питної води) ^[20], а екстракти насіння – від дії ^[21].
- **Імуностимулююча дія.** Відповідні ефекти фініків були зафіксовані при перевірці ряду рослин на предмет імуностимулюючої активності з використанням індексу міграції макрофагів як параметр активації макрофагів та клітинно-опосередкованого імунітету та деяких інших параметрів ^[22].
- **Протигрибкові властивості.** Фінікові екстракти не всіх сортів пальми однаково здатні пригнічувати грибки, але в деяких сортів (наприклад, «Бент-Черк») ця здатність в експерименті була яскраво виражена ^[23].
- **Протиалергічна активність.** Миші, які отримували гарячий водний екстракт дозрілих плодів фінікової пальми, набагато рідше чхали і страждали від реакції слизової оболонки на алерген, ніж миші з контрольної групи ^[24].

У медицині

У сучасній європейській медицині складові фінікової пальми як лікарський засіб не використовуються. У медицині арабських країн плоди можуть стати частиною відновлюючого дієтичного харчування, що призначається після пологів, перенесених хвороб, травм. Крім того, практикується призначення представниками офіційної медицини та традиційних народних рецептів.

Втім деякі рослинні пальмові складові, які зарекомендували себе як цілющі засоби, можна сьогодні купити і у нас в країні.

- **Пилок пальми.** Пилок (екстракт) чоловічих пальмових дерев у формі білого порошку або капсул виробники рекомендують для лікування імпотенції, чоловічої та жіночої безплідності, різноманітних психічних розладів, депресії, порушень роботи ШКТ.
- **Екстракт плодів.** Продається зазвичай у вигляді розфасованого темно-коричневого порошку. Виробники відзначають його імуномодулюючу та протизапальну дію, рекомендуючи використовувати екстракт у косметичних засобах для відновлення еластичності та пружності шкіри.
- **Комплексні препарати.** Екстракти пальмових плодів іноді з'єднують з іншими цілющими рослинними інгредієнтами: олією гарбузового насіння, екстрактом пажитника, часнику, деревію, броколі і т. д. Лікувальні властивості таких зборів зазвичай описуються як сума властивостей окремих складових.

У народній медицині

Оскільки природне місце існування фінікової пальми – території країн Близького Сходу, Північної Африки, Пакистану, Індії, саме у цих регіонах формувалися принципи та варіанти застосування різних частин рослини в народній медицині.

Масштабний етнофармакологічний аналіз, присвячений традиціям лікування з використанням фінікової пальми на континенті, показав, що на території 35 країн Африки це було дуже поширеною практикою. Причому в хід йшли понад 20 різних частин рослини, хоча, в основному, все-таки плоди, олія, коріння, насіння та листя. Дослідники нарахували понад 700 медичних застосувань рослини у 25 напрямках народної медицини, але основна маса стосувалася боротьби з найбільш поширеними інфекціями та розладами травної системи. Причому, на відміну від європейської практики застосування лікувальних зборів, частини фінікової пальми з іншими рослинами змішувалися рідко, а якщо іноді суміші і готувалися, то частіше з продуктами тваринного походження ^[25]. В арабських країнах, втім, часто застосовували і трав'яні збори.

Аналогічні етнофармакологічні дослідження рослин, які у традиційній медицині, проводилися й інших арабських і африканських країнах. Результати говорять про те, що фініки скрізь застосовуються відразу в кількох областях медицини, але є і більш виражені для того чи іншого регіону напрямки:

- У Єгипті існує безліч народних рецептів застосування фінікових складових при виразці шлунка у людей. Насіння фінікової пальми включено до народних засобів для лікування діабету, захворювань печінки та шлунково-кишкових розладів.
- У традиційній перській медицині фінікова пов'язка використовується як анальгетик.
- У Тунісі по-різному приготувані плоди використовуються для лікування запорів.
- У Марокко фініками з давніх-давен лікували гіпертонію і цукровий діабет ^[26]. Причому таких рослин, які можна використовувати для лікування одразу цих двох захворювань, виявилось порівняно небагато.
- У традиційній індійській медицині імуностимулююча активність сухих фруктів та рослинної сировини використовується для відновлення матерів після народження дитини та інвалідів.

Але така регіональна специфічність виникала лише певні історичні періоди і з розширенням культурних кордонів зникала. Тому можна сказати, що практично скрізь, де росла фінікова пальма, її плоди широко використовувалися як ліки для лікування шлункових та кишкових розладів та патологій, лихоманки, набряків, бронхіту, для загоєння ран та шкірних захворювань, відновлення дітородної функції у чоловіків та жінок, для зняття психологічного напруження.

Призначення та рецепти народних засобів могли у різних регіонах різнитися. Так, комбінацією фініків та парного молока в одних культурах лікували (і лікують досі) захворювання дихальних шляхів, а в інших відновлювали чоловічу потенцію. Зокрема вважалося, що якщо вимочити протягом ночі фініки в молоці і додати до них корицю, то чоловік, який їх з'їв, поверне собі «чоловічу силу». Щоправда, існувала небезпека, що таке поєднання може одночасно спровокувати і порушення роботи ШКТ.

Використовували у традиційній медицині та відвари різних частин рослини. Відвар плодів з пажитником мав сприяти виведенню каменів із сечового міхура та нирок, а з рисом – відновити сили, наситити, повернути вгодованість тілу.

Відвар насіння теж застосовувався виведення каменів. Але, крім відвару, застосовувалося перепалене в золу насіння, яким натирали виразки, рани і лікували поразки очей.

У східній медицині

У традиційній китайській медицині плоди фінікової пальми, як лікарський засіб, були практично повністю витіснені плодами іншої рослини, які в народі теж називають фініком.

«Китайський фінік» дрібніший за «класичний» і червоніший. Він теж дуже смачний, і теж дуже корисний (до такого ступеня, що в деяких рейтингах входить до «п'ятірки» рослин китайської медицини, що найбільш використовуються). Однак до *Phoenix dactylifera* (Фініка пальчастого) він ніякого відношення не має. Наукова назва цієї рослини - *Zizifus справжній*, або *Ююба китайська*.

Тим не менш, на південному заході Китаю і в деяких країнах Південно-Східної Азії ростуть і інші види фінікової пальми - наприклад, карликовий Фінік Робелена (*Phoenix roebelenii*), але він, в першу чергу, використовується як декоративне, а не як лікарське рослина.

У наукових дослідженнях

Переважає більшість досліджень, у яких вивчається терапевтичний потенціал фініка, проводиться у країнах, де ці фрукти традиційно застосовувалися у народній медицині. Маючи багатий історичний досвід, вчені в наукових експериментах шукають докази ефективності старих лікувальних практик.

Особливо цікаво, чи підтверджуються сучасними дослідженнями лікувальні ефекти фініків, описані у стародавніх священних текстах. У них, наприклад, вказується, що Саййідіна Мар'ям, мати пророка Іси (який у ряді теологічних трактувань ототожнюється з новозавітним Ісусом Христом), під час пологових сутичок для зміцнення сил та покращення стану їли фініки. А Пророк Мухамед рекомендував їсти фініки вагітним жінкам і матерям-годувальницям для розвитку здорової дитини.

Сучасні вчені взялися перевірити, чи насправді вживання фініків протягом місяця перед пологами спрощує та полегшує цей процес. Протягом року (з лютого 2007 р. до лютого 2008 р.) в Йорданському університеті науки і технологій, вивчався вплив вживання фінікових плодів (*Phoenix dactylifera*) на різні показники процесу пологів. Дослідження було проведено за участю 69 жінок (група №1), яким давали по шість плодів фініків на день протягом 4 тижнів до передбачуваної дати пологів. Їхні показники потім порівнювали з показниками 45 жінок (група №2), які зовсім фініки не їли. Між двома групами був значних відмінностей у терміні вагітності, віці та інших біологічних характеристиках.

У результаті було зафіксовано такі відмінності між групами:

1. Середнє розкриття шийки матки було значно вище в групі №1: 3,52 см проти 2,02 см. Також у жінок, що з'їдали, фініки була більш висока частка неушкоджених плодових оболонок: 83% проти 60%.
2. Самостійні пологи сталися у 96% тих, хто вживав фініки, та у 79% жінок із другої групи.
3. Простин (гормон, що пом'якшує шийку матки) та окситоцин (гормон, що підвищує тонус матки) застосовували рідше у групі №1 (28%), порівняно з 47% у другій групі.
4. Середня латентна фаза першого періоду процесу пологів також була коротшою у жінок, які вживали фінікові фрукти (510 хвилин проти 906 хвилин).

За цими даними вчені зробили висновок, що вживання фініків в останні 4 тижні перед пологами значно знизило потребу в медичному втручанні та контролі процесу пологів ²⁷¹.

Регулювання ваги

Використовувати солодкі фініки у схудненні – практика спірна, але знаходить своїх прихильників.

У 100 г фініків міститься 280-300 ккал. При середній вазі м'якоті одного плода близько 10 г можна легко порахувати, що з одним з'їденим фруктом надходить близько 30 ккал. Така кількість здається дієтичною, але, по-перше, одним фініком, як правило, ніхто не обмежується, а по-друге, основна маса цих калорій забезпечується цукром.

Понад 60% маси навіть свіжого фініка припадає на цукри, причому, у більшості сортів переважаючим цукром вважається фруктоза (у деяких сортах виявлений і порівняний високий відсоток глюкози). В умовах обмеження надходження енергії фруктозовмісні продукти можуть виявитися рятівними. Однак при щоденному повноцінному харчуванні вживання фруктози у складі фініків, швидше за все, призведе до швидкої появи та накопичення жиру в ділянці черевної порожнини. Фруктоза просто транспортуватиметься в печінку і перероблятиметься там у жир. Витратиться вона буде, тільки якщо немає іншої їжі.

Таким чином, у дієті, спрямованій на позбавлення від «жирових» кілограмів, фініки краще їсти окремо від основного прийому їжі або, у крайньому випадку, у поєднанні з корисними жирами та білками: горіхами, авокадо, кисломолочними продуктами, несолодкими овочами. З'їдений як перекушування фінік здатний дати енергію і відволікти від почуття голоду. Але і в цьому випадку кількість цих фруктів краще обмежувати двома-трьома штуками на день.

У кулінарії

Традиційні для арабського світу поєднання фініків з іншими харчовими продуктами європейцю спочатку може здатися дивним. У північних країнах солодкі фрукти найчастіше сприймаються як складова десертних страв, пирогів, тортів, кексів, печива, цукерок і т.д. А ось на Сході фініки їдять з м'ясом, рибою, молоком, хлібом, олією та сиром. Нерідко фініки фарширують. Дуже смачним, наприклад, вважається фінік, фарширований сиром, часником та зеленню.

Плоди фінікової пальми ще з часів Стародавнього Єгипту використовувалися для вина. Але з листя індійського виду цієї рослини з давніх-давен готують пальмове вино, яке називається «тарі». Такі алкогольні напої з фініків часто порівнюють із молодими виноградними винами чи з шампанським. При цьому не завжди в газованих фінікових напоях є алкоголь.

З обсмажених та перемелених фінікових кісточок у деяких регіонах готують аналог кавового напою. Він і на смак нагадує каву, тому не дивно, що її пропонують у загальному меню в деяких кафе. Зокрема в мережі кав'ярень «Кафенетто» (Ізраїль) подають фініковий EspressoDate.

У косметології

З часів Стародавнього Єгипту фінікові плоди використовувалися як засобу загоєння ушкоджень шкірних покривів і зняття запалення. Сучасні дослідження підтверджують протизапальні властивості соку фруктів, який, як вважають вчені, прискорює проліферацію клітин та сприяє більш швидкому загоєнню тканин. Хімічний аналіз показав високу загальну антиоксидантну здатність соку та його активність з уловлювання вільних радикалів ^[28].

Косметологи протизапальні властивості соку та олії фінікового насіння використовують для приготування різних косметичних засобів ^[29]. Креми, сироватки, лосьйони, шампуні та кондиціонери з екстрактами плодів фініка сьогодні легко знайти у продажу, причому цей інгредієнт застосовується багатьма виробниками як доступної, так і елітної косметики.

Така привабливість фініків пояснюється наявністю у складі екстракту «п'ятірки» біологічно активних речовин, які захищають шкіру, підтягують її, роблять більш пружною, еластичною та

«живою»: фітостеролів, ізофлавонів, урсолової кислоти, бета-каротину, форм вітаміну Е (токофолу).

У домашніх умовах з фініків роблять багатокомпонентні зволожуючі маски для обличчя, які надають шкірі шовковистості. Рецептів фінікових масок багато, але як приклад можна навести наступний: м'якоть 6 фініків з віддаленою кісточкою перемелюється в кашу і змішується з 20-25 мл оливкової олії до однорідності, після чого маса наноситься на обличчя на 15-20 хвилин.

Небезпечні властивості фініків та протипоказання

Представники стародавньої арабської медицини вважали, що плоди фініків можуть нашкодити людям, які живуть на територіях, де пальми фініків не ростуть. Тобто у зоні ризику опинилися всі європейці. Вважалося, що через поїдання незнайомих плодів у таких людей може патологічно збільшуватися кількість чорної жовчі, закупорюватися печінкові канали, виникати лихоманка, головний та зубний біль.

Сучасна медицина подібні побоювання не поділяє, проте вітає обмеження у вживанні фінікових плодів (до 8-10 шт. на день для здорової людини), пов'язуючи це з високим вмістом цукрів (переважно фруктози) у складі фрукта. Зловживання фініками, якими доповнюють повноцінний раціон, потенційно може загрожувати появою жирового гепатозу, діабету, атеросклерозу, гіпертонії, недоумства та інших хвороб. У короткостроковій перспективі надлишок фруктози може спричинити здуття та біль у животі.

На фініки також може виникати алергія (хоча це явище вважається досить рідкісним). У групі ризику ті люди, у яких алергічна реакція розвивається на гістамін, присутній у низці сухофруктів та кисломолочних продуктів.

Ще одним потенційним джерелом небезпеки можуть стати сульфіти, за допомогою яких продовжують термін зберігання фруктів. Цим речовин фініки мають характерний блиск на шкірці плодів. Але ці речовини можуть спровокувати і розлад функцій органів ШКТ.

Вибір та зберігання

В ідеалі при виборі фініків краще купувати ті, які дозріли та підсохли просто на дереві. Але оскільки в нашій країні фініки – імпортований товар, то ідеальними умови покупки не бувають.

Залежно від особливостей збору та підготовки фруктів виробниками, фініки піддаються різним способам обробки – від термічного впливу для прискорення дозрівання до вимочування плодів у цукровому сиропі. Іноді, хоча щодо фініків порівняно рідко, ці фрукти обробляються сірчистим газом.

Щоб вибрати фініки з мінімальним набором «неприємних «сюрпризів», слід звернути увагу на їх зовнішній вигляд і стан шкірки:

1. Забарвлення плодів має бути темно-коричневим. Світлі фрукти, з високою ймовірністю, будуть недозрілими, хоча відтінки можуть залежати і від сортової приналежності партії.
2. Тріщин на шкірці не повинно бути. Їх наявність свідчить про можливу термічну обробку фруктів. Про це може говорити відшарування шкірки, присмак смаженого плоду чи занадто темний колір. М'якуш таких висушених у печі фініків буде липким і почне вязнути в зубах. У коробках ці фрукти можуть злежатися до однорідного масиву.

3. Фрукти, що злиплися шкіркою, вибирати не слід, тому що, швидше за все, вони були покриті сиропом глюкози. Додатковою ознакою такої обробки є цукрові кристалики на поверхні.
4. Зморщені плоди із запахами прілості чи бродіння говорять про неправильне зберігання та/або недосушеність фініків.
5. Занадто блискучих фруктів (особливо, якщо вони залишають на пальцях маслянистий слід) теж бажано уникати. Фініки нерідко змащують жиром, але продавці можуть це робити не лише з бажання покращити товарний вигляд якісного продукту, а й у спробі приховати дефекти.

Перед вживанням фініки слід мити обов'язково. Сушені розфасовані фрукти, які в період підготовки продукту до продажу вже пройшли «мивну стадію», теоретично можна їсти не перемиваючи. Однак оскільки достовірних даних про способи обробки та зберігання плодів покупець, як правило, не має, то на практиці сухофрукти краще хоча б обполіскувати прохолодною водою, а потім просушувати на паперовій серветці. Тим більше, цукровий сироп, яким нерідко обробляють плоди, згодом може стати середовищем розмноження патогенів.

Зберігати свіжі фініки досить довго, не переживаючи за їхню якість, можна і поза холодильником, але безпечні терміни зберігання при цьому скоротяться:

- при кімнатній температурі плоди можуть пролежати до 1,5-2 місяців,
- на «теплих» полицях холодильника – вдвічі довше – 3-4 місяці,
- у морозилці за мінусової температури – не менше року.

Термін зберігання сушених фініків при кімнатній температурі збільшується вдвічі, а в умовах холодильника його можна збільшувати щонайменше в 3 рази. При цьому упаковувати фрукти слід або в щільно закриті скляні банки, або пластикові та поліетиленові пакети.

Література

1. US National Nutrient Database, [джерело](#)
2. Glycemic index for 60+ foods, [джерело](#)
3. Hong YJ, Tomas-Barberan FA, Kader AA, Mitchell AE Флавоноїди глікозідами і проціанідинами композиції з деглетом нічних днів (Phoenix dactylifera) - J. Agric. Food. Chem. 2006, Mar., 22, 54 (6), 2405-2411. doi: 10.1021/jf0581776.
4. Mallhi TH, Qadir MI, Ali M., Ahmad B., Khan YH, Rehman A. Review: Ajwa date (Phoenix dactylifera) - an emerging plant in farmalogical research - Pak. J. Pharm. SCI. 2014, May, 27 (3), 607-616.
5. Noura Eid, Hristina Osmanova, Cecile Natchez, Gemma Walton, Adele Costabile, Glenn Gibson, Ian Rowland, Jeremy PE Spencer Impact пальмового терміну дії на microbiota зростає і велике intestinal здоров'я: randomised, controlled, cross- Br J Nutr. 2015 Oct 28;114(8):1226-36. doi: 10.1017/S0007114515002780.
6. Souli A., Sebai H., Rtibi K., Chehimi L., Sakly M., Amri M., El-Benna J. Діяльність плоду extract and palm sap (Phoenix dactylifera L.) на gastrointestinal transit activity in healthy rats – J. Med. Food. 2014, Jul., 17 (7), 782-786. doi: 10.1089/jmf.2013.0112.
7. Al-Qarawi AA, Ali BH, Al-Mougy SA, Mousa HM Gastrointestinal tranzit in mice treated with divers extracts of data (Phoenix dactylifera L.) - Food. Chem. Toxicol. 2003, Jan., 1, 37-39. doi.org/10.1016/S0278-6915(02)00203-X.
8. Al-Qarawi AA, Abdel-Rahman H., Ali BH, Mousa HM, El-Mougy S. A. Амеліоративний ефект даних (Phoenix dactylifera L.) на etanol-induced gastric ulcer in rats - J. Ethnopharmacol. 2005, Apr., 26, 98 (3), 313-317. doi: 10.1016/j.jep.2005.01.023.

9. Al-Yahya M., Raish M., AlSaid MS, Ahmad A., Mothana RA, Al-Sohaibani M., Al-Dosari MS, Parvez MK, Rafatullah S. 'Ajwa' dates (*Phoenix dactylifera* L.) extract ameliorates isoproter -індуковані кардіоміопатії через внизрегулювання oxidative, inflammatory і apoptotic molecules в порядній моделі - *Phytomedicine* 2016, Oct 15, 23(11), 1240-1258. doi: 10.1016/j.phymed.2015.10.019.
10. Rosenblat M., Volkova N., Borochoy-Neori H., Judeinstein S., Aviram M. Anti-atherogenic properties of date vs. грандіозні поліфеноли: benefits of the combination - *Food Funct.* 2015, May, 6 (5), 1496-1509. doi: 10.1039/c4fo00998c.
11. Hamutal Borochoy-Neori, Sylvie Judeinstein, Amnon Greenberg, Nina Volkova, Mira Rosenblat, Michael Aviram. Antioxidant і Antiatherogenic Properties of Phenolic Acid і Flavonol Fractions of Fruits of 'Amari' і 'Hallawi' Date (*Phoenix dactylifera* L.) Varieties. *J Agric Food Chem.* 2015 Apr 1;63(12):3189-95. doi: 10.1021/jf506094r.
12. Subash S., Essa MM, Al-Asmi A., Al-Adawi S., Vaishnav R., Guillemin GJ Діяльність придатності допоміжних даних в Alzheimer's disease APPsw/2576 transgenic mice on oxidative stress and antioxidant status - *Nutr. Neurosci.* 2015, Aug., 18 (6), 281-288. doi: 10.1179/1476830514Y.00000000134.
13. Zangiabadi N., Asadi-Shekaari M., Sheibani V., Jafari M., Shabani M., Asadi AR, Tajadini H., Jarahi M. Date fruit extract є нейропротективний агент в діабетичній периферійної нейропатії в strepto-zotocin-induced diabetic rats: a multimodal analysis - *Oxid. Med. Cell. Longiv.* 2011, 2011, 976948. doi: 10.1155/2011/976948.
14. Sheikh BY, Zihad SM, Sifat N., Uddin SJ, Shilpi JA, Hamdi OA, Hossain H., Rouf R., Jahan IA Comparative Study of neuropharmacological, analgesic properties and fenolic profile of Ajwah, Safawy and Sukkari cultivars *Phoenix dactylifera*) - *Orient. Фарм. Exp. Med.* 2016, 16 (3), 175-183. doi: 10.1007/s13596-016-0239-5.
15. Peyghambari F., Dashti-Rahmatabadi MH, Rozabadi MD, Rozabadi RD, Rozabadi FD, Pangalizadeh M., Dehghanimohammadabadi N. Antinociceptive ефект palm date spathe hydroalcoholic extraction на ділянці і хромовані ящики в мішку як compare *Adv. Biomed. Res.* 2015, Nov 23, 4, 244. doi: 10.4103/2277-9175.170239.
16. Rasekh A., Jashni HK, Rahmanian K., Jahromi AS Діяльність Palm Pollen на Sperm Parameters of Infertile Man - *Pak. J. Biol. SCI.* 2015, Apr., 18 (4), 196-199. doi: 10.3923/pjbs.2015.196.199.
17. Fallahi S., Rajaei M., Malekzadeh K., Kalantar SM Would *Phoenix Dactylifera* Pollen (palm seed) може бути визнаний як потерпілий агент на Males' infertility? A systematic review - *Electron. Physician.* 2015, Dec 20, 7 (8), 1590-1596. doi: 10.19082/1590.
18. Hamed AI, Ben Said R., Al-Ayed AS, Moldoch J., Mahalel UA, Mahmoud AM, Elgebaly HA, Perez AJ, Stochmal A. Fingerprinting з великої spermatogenesis steroidal saponins в малих flowers of *Phoenix dactylifera* (LCD -ESI-MS - *Nat. Prod. Res.* 2017, Jan 4, 1-8. doi: 10.1080/14786419.2016.1274887.
19. Saafi EB, Louedi M., Elfeki A., Zakhama A., Najjar MF, Hammami M., Achour L. Захистний ефект довжини palm fruit extract (*Phoenix dactylifera* L.) на диметоаті индуцированных oxidative stress in rat liver -*Exp. Toxicol. Pathol.* 2010, Mar 30. doi: 10.1016/j.etp.2010.03.002.
20. El Arem A., Saafi EB, Ghrairi F., Thouri A., Zekri M., Ayed A., Zakhama A., Achour L. Aqueous date fruit extract protects against lipid peroxidation and improves antioxidant status in the rats subchronically exposed до trichloroacetic acid - *J. Physiol. Biochem.* 2014, Jun., 70 (2), 451-464. doi: 10.1007/s13105-014-0323-6.
21. Abdelaziz DH, Ali SA Професійний ефект *Phoenix dactylifera* L. seeds against CCl4-індукована hepatotoxicity in rats - *J. Ethnopharmacol.* 2014, Aug 8, 155(1), 736-743. doi: 10.1016/j.jep.2014.06.026.
22. Puri A., Sahai R., Singh KL, Saxena RP, Tandon JS, Saxena KC Імунітументальна діяльність з плодів і рослинних матеріалів, використовуваних в Indian traditional medical

- system for mothers after child birth and invalids - J. Ethnopharmacol. 2000, Jul., 71 (1-2), 89-92. doi: 10.1016/s0378-8741(99)00181-6.
23. Boulououar N., Marouf A., Cheriti A. Antifungal activity i phytochemical screening of extracts from Phoenix dactylifera L. cultivars - Nat. Prod. Res. 2011, Dec., 25 (20), 1999-2002. doi: 10.1080/14786419.2010.536765.
24. Karasawa K., Otani H. Anti-Allergic Properties of Matured Fruit Extract of Date Palm Tree (Phoenix dactylifera L.) in Mite-Sensitized Mice - J. Nutr. SCI. Vitaminol (Tokyo). 2012, 4, 272-277. doi: 10.3177/jnsv.58.272.
25. Gruca M., Blach-Overgaard A., Balslev H. African palm ethnomedicine - J. Ethnopharmacol. 2015, May 13, 165, 227-237. doi: 10.1016/j.jep.2015.02.050.
26. Tahraoui A., El-Hilaly J., Israili ZH, Lyoussi B. Ethnopharmacological survey plants використовувалися в традиційному дослідженні hypertension i diabetes в північно-західній Марокко (Errachidia province) - J. Ethnopharmacol. 2007, Mar 1, 110 (1), 105-117. doi: 10.1016/j.jep.2006.09.011.
27. O Al-Kuran, L Al-Mehaisen, H Bawadi, S Beitawi, Z Amarin. Ефект з останньої хитрощів consumption of date fruit on labour and delivery. J Obstet Gynaecol. 2011; 31 (1): 29-31. doi: 10.3109/01443615.2010.522267.
28. Abdennabi R., Bardaa S., Mehdi M., Rateb ME, Raab A., Alenezi FN, Sahnoun Z., Gharsallah N., Belbahri L. Phoenix dactylifera L. сягає основи, що ґрунтуються на висхідних rats: Phytochemical and histological Int. J. Biol. Macromol. 2016, Jul., 88, 443-450. doi:10.1016/j.ijbiomac .2016.04.015.
29. Lecheb F., Benamara S. Feasibility Study of cosmetic cream added with aqueous extract and oil from data (Phoenix dactylifera L.) fruit seed using experimental design - J. Cosmet. SCI. 2015, Nov-Dec., 66 (6), 359-370.

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

Dates - 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 30.11.20

Реферат У статті розглянуто основні властивості фініки та її вплив на організм людини.

Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність плодів, розглянуто використання фініка у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти фініка на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням. *Ключові слова:* фініки, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

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