



Клевер (лат. Trifólium)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

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

Ключевые слова: клевер, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, полезные свойства, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Химический состав и наличие полезных веществ

В 100 г молодых ростков клевера содержится:

Основные вещества:

Белки – 3,53 г

Углеводы – 3,53 г

Жиры – 0,59 г

Ккал – 29

Минералы:

Кальций – 4 мг

Натрий – 6 мг

Железо – 0,85 мг

Витамины:

Витамин С – 7,1 мг

Витамин А – 0,04 мг ^[6]

Что именно используют и в каком виде

В лекарственной индустрии и в системе народной медицины в качестве сырья чаще всего используются соцветия-головки клевера (*клевер горный*, *клевер луговой*) и трава растения (*клевер ползучий*) ^[2].

В терапии различных заболеваний применяются настои и отвары из соцветий клевера. Наружно практикуют припарки с клеверным отваром (при ожогах, проблемам с суставами). Измельченные листья клевера накладывают на язвенные поражения кожи и нагноившиеся раны. Свежим клеверным соком лечат аллергические проявления в области глаз. Цветки клевера заваривают и пьют как чай. На основе клевера готовят спиртовую настойку ^[2,7].

Лечебные свойства

Соцветия клевера красного (лугового) содержат гликозиды трифолин и изотрифолин, дубильные вещества, эфирные и жирные масла, органические кислоты, салициловую в том числе, каротин, витамины В1, В2, С, Е, К. В корнях клевера формируется антимикробный компонент трифолизин. В листьях в течение периода цветения образуется аскорбиновая кислота и токоферол.

Клевер луговой оказывает отхаркивающее, потогонное, мочегонное, противовоспалительное и антибактериальное воздействие на организм. Это средство используется как отхаркивающее при воспалительных процессах в верхних дыхательных путях. Назначается клевер красный при малокровии, цистите, бронхиальной астме, болезненных менструациях и ревматизме «со стажем».

Настойку из соцветий клевера рекомендуют при атеросклерозе (при условии нормального и стабильного артериального давления). При отеках сердечной и почечной этиологии используется ветрогонный эффект клевера. Крепкий отвар клевера горного принимают на голодный желудок при грыже. Сидячие ванны с горным клевером назначают при геморрое. Настой травы клевера пашенного полезен при туберкулезе легких, гастритах с повышенной кислотностью, болезнях почек и мочевого пузыря, при мигрени и нервных расстройствах ^[2].

В официальной медицине

- Аптечный ассортимент предлагает препарат «*Клеверол*» – средство, созданное на основе вытяжки из красного клевера. «*Клеверол*» назначают в комплексном лечении вегетососудистых и эмоционально-психических нарушений, возникающих на фоне развития преклимактерического или климактерического состояния. Средство имеет положительный эффект при бессоннице, раздражительности, приливах, характерных для климакса. Как работает клевер при менопаузе? Такое воздействие препарата объясняется содержанием в «*Клевероле*» фитоэстрогенов, активных веществ, которые восполняют сниженный уровень эстрогенов в организме женщины во время менопаузы, или же после удаления яичников.
- Присутствует клевер и в системе разработанных БАДов. Биологически активная добавка «*Красный клевер*» полезна и применяется с целью укрепления иммунитета, при общем истощении организма, вызванном перенесенными частыми инфекционными заболеваниями, в качестве дополнения к сбалансированному меню.

- Доступна также спиртовая настойка клевера лугового «*Красный клевер*».
- Цветы и трава красного клевера предложены на рынке лекарственных средств в форме фильтр-пакетов, для заваривания.

В народной медицине

- При кашле и осложненной простуде полезен отвар из клевера: столовую ложку соцветий залить 200 мл кипятка, дать закипеть, настаивать не менее двух часов в теплом месте. Процедить и принимать по трети стакана трижды в сутки за полчаса до приема пищи.
- При анемии рекомендуют настой из клевера: 3 чайных ложки соцветий запарить 200 мл кипятка. Дать настояться 60 минут, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в сутки за 20 минут до приема пищи.
- При приступах головной боли столовую ложку соцветий залить кипятком, настоять полчаса и отжать. Принимать по 100 мл трижды в сутки на протяжении 14 дней.
- При дисменорее две столовых ложки клевера запарить в 200 мл кипятка, дать настояться в термосе в течение полусуток. Процедить, пить по 50 мл 4 раза в сутки за полчаса до приема пищи.
- При цистите: столовую ложку соцветий залить 0,5 л воды. Довести до закипания. Пить по 2 ложки с интервалом в два часа ^[5].
- При атеросклерозе, сопровождающемся головной болью и шумом в ушах (при условии нормального артериального давления) полезна настойка клевера: 40 г сухого сырья настаивают в 0,5 л алкоголя крепостью 40 градусов в течение 10 дней. Процеженную настойку пить по 20 мл до обеда и вечером, перед сном. Продолжительность лечения 90 дней, с перерывом в 10 дней ^[3].
- Для улучшения пищеварения приготовить смесь из соцветий клевера красного, листьев мяты перечной и травы золототысячника (всех трав по столовой ложке). Сырье залить 300 мл кипятка, дать настояться и принимать по 100 мл трижды в сутки за полчаса до приема пищи.

Наружно:

- Для приготовления примочек и припарок используют отвар из соцветий клевера (20 г цветков на стакан кипятка).
- При ревматизме три столовых ложки травы клевера пашенного заворачивают в марлю и опускают в кипяток, затем выжимают, и, не обжигаясь горячим прикладывают к пораженному участку тела ^[2].

В восточной медицине

Врачеватели Тибета применяют клевер люпиновый в терапии заболеваний печени и желчевыводящих путей, при желтухе.

Авиценна назначал свежий сок из травы клевера при лечении бронхиальной астмы. Отвар клевера рекомендовал для заживления ран и язв при золотухе, и использовал его как мочегонное средство при патологиях почек.

В среднеазиатских странах отваром клевера лечат простудные заболевания, малярийную лихорадку, применяют при ослабленных и сниженных пищеварительных функциях как вяжущее средство ^[7].

В научных исследованиях

П.Б. Клифтон-Блай, Р. Бейбер, Дж. Фулкер, М. Нери, Т. Моретон исследовали действие изофлавонов, содержащихся в красном клевере, на липидный обмен и обменные процессы в костной ткани [8].

Нестел П. Дж., Поумрой Т., Кей С. отмечают эффект от изофлавонов, выделенных из красного клевера, связанный с изменениями (улучшением состояния) стенок сосудов у женщин в климактерическом периоде [9].

Фармококинетический аспект красного клевера освещен в работе Хоуз Дж., Варинг М., Хуанг Л., которые анализируют скорость усвоения изофлавонов в организме [10].

Использование красного клевера как средства, назначаемого женщинам в период постменопаузы изучали С. Эксанпур, М. С Салехи, Б. Сольфагари [11].

Вонг И., В. Ман Го, С. Чен также определяли роль веществ, содержащихся в красном клевере при назначении эстрогенной заместительной терапии [12].

Изучению активных компонентов клевера лугового, флавоноидов, посвящено исследование Новикова О., Писарева Д., Журавель М. [13]

В кулинарии

Для кулинарных экспериментов подходят все части растения: **ростки клевера** едят в свежем виде, или слегка отваривают в подсоленной воде, **цветки** используют сырыми, сушеными, для приготовления различных десертов и напитков. **И семена и цветки** можно перемалывать в муку.

- Чай из клевера

Ингредиенты, которые понадобятся для приготовления душистого и полезного напитка: одна чашка цветков клевера, две столовых ложки сушеной или свежей мяты, четыре чашки воды, мед или сахар по вкусу. Тщательно промыть цветки клевера под проточной водой. Запарить в крутом кипятке мяту и клевер. Настаивать 10 минут. Затем процедить и добавить мед или сахар [14].

- Печенье с клевером

Чтобы приготовить такое печенье, понадобится: 2 чашки пшеничной муки, полчашки миндальной муки, одна столовая ложка разрыхлителя, 1/3 чашки сливочного масла комнатной температуры, 2 яйца, полчашки йогурта без добавок, ванилин на кончике ножа, 1 чашка измельченных сухих или свежих цветков клевера. Соединить муку, разрыхлитель и масло и вымешивать до однородной массы. Отдельно взбить яйца с йогуртом и ванилином. Добавить в яичную смесь цветки клевера и постепенно ввести получившуюся массу в тестовую основу из муки, масла и разрыхлителя. Раскатать вымешанное тесто на поверхности, присыпанной мукой. Вырезать с помощью формочек печенье. Выпекать, пока не позолотится. Подавать готовое печенье с джемом или горячим шоколадом [15].

- Мусс с белым клевером

Для создания этого изысканного десерта потребуется: 2 чашки разобранных на цветки соцветий белого клевера, одна столовая ложка желатина (или одна пластина листового желатина), чашка воды, полчашки свежевыжатого апельсинового сока, 4 столовых ложки меда, чашка крепко взбитых сливок, щепотка соли.

Растворить желатин в четверти чашки воды. В кастрюльке на медленном огне постепенно довести до кипения смесь из цветков клевера, воды, апельсинового сока, меда и соли. Снять с огня, ввести желатин, размешивая до полного растворения и дать остыть. Оставить в холодильнике, пока не начнет застывать. Взбить чашку сливок и осторожно перемешать с чуть схватившейся желейной массой. Переложить в стеклянную пиалу и держать в холодильнике, пока мусс полностью не застынет ^[16].

В косметологии

Помогает ли клевер от морщин? Уходовая косметика на основе экстракта клевера охватывает средства, предназначенные для зрелой, возрастной кожи, с ярко выраженными признаками старения. Активные компоненты, выделяемые из клевера характеризуются не только омолаживающим воздействием. Они эффективно заживляют кожу, пораженную акне, успокаивают чувствительную и раздраженную кожу. Полезен клевер и для волос: экстракт клевера входит в состав средств, препятствующих их выпадению ^[17].

Другие виды использования

Клевер – высокопродуктивный медонос. Свежий клеверный мед прозрачный, с нежным запахом, при кристаллизации медовая клеверная масса белеет и затвердевает.

Клевер используется аграриями как растение, способствующее улучшению состава почвы. Растение не только положительно влияет на структуру грунта, укрепляет его, но и ведет к увеличению количества дождевых червей и различных полезных микроорганизмов, заселяющих земельный участок. Корневая система клевера содержит специфические бактерии, функция которых – накопление азота. Вследствие этого, почвы, на которых растет клевер, всегда обогащены этим минеральным удобрением. Эта особенность клевера активно используется агрономами при засеивании полей.

Опасные свойства клевера и противопоказания

Противопоказан клевер при беременности, лактации. Клевер не рекомендован тем, кто принимает какую-либо гормональную терапию (изофлавоноиды, содержащиеся в нем, создают в этом случае дополнительную гормональную нагрузку). Учитывая то, что клевер является источником фитоэстрогенов, следует воздержаться от употребления любых лекарственных средств на основе клевера при приеме оральных контрацептивов, эстрогенов, прогестероновых препаратов, антикоагулянтов, аспирина.

При неконтролируемом и избыточном употреблении клевера могут наблюдаться следующие побочные эффекты: головная боль, мышечная слабость, тошнота, аллергические реакции.

Опасно принимать клевер одновременно с какими-либо кроворазжижающими препаратами во избежание поражения печени и возникновения внутреннего кровотечения ^[19].

Ботаническое описание

Это представитель семейства Бобовых.

Происхождение названия

Среди множества народных имен-аналогов растения: *красноголовник, красная кашка, медовый цвет, трилистник луговой, троица, золотушная трава, лихорадочная трава, троян*. Латинское родовое название клевера **Trifólium** переводится как «*трилистник*».

Виды

Ботаникам известны 244 вида клевера, среди которых:

1. **Клевер луговой (красный)** – растет практически повсюду в Европе, на Дальнем Востоке, Камчатке, в сибирском регионе, на севере Африки, в среднеазиатских странах. Широко используется в рецептах народной медицины, в гомеопатии, в кулинарной традиции вид оправдал себя как популярная пищевая культура. Кормовое пастбищное растение и продуктивный медонос.
2. **Клевер горный** – многолетник, представитель горной флоры Европы, азиатской части России, некоторых стран Азии. Для приготовления лекарств используют траву и соцветия данного вида. Экстракт горного клевера нашел активное применение в создании косметических средств.
3. **Клевер белый (ползучий)** – ареал произрастания этого многолетника необычайно широк: Европа, кавказский регион, Сибирь, север Африки, азиатские страны, американский континент, Австралия и Новая Зеландия. Популярная кормовая культура. Клевер белый используется в медицине и является отличным медоносом.
4. **Клевер пашенный** – растение-однолетник, распространенное в европейском регионе, на территории Западной Сибири. Имеет лекарственное значение.
5. **Клевер альпийский** – растет на уступах и в трещинах скал, встречается на щебнистой местности и в долинах рек. Распространён в Альпах, горном Крыму, на Кавказе и Алтае. [1,2]

Клевер красный (луговой) – травянистое растение высотой от 15 до 40 (иногда 60) см, с деревянистым корневищем, восходящими стеблями и характерными для всех клеверных тройчатыми листьями. Цветки темно-розового, грязно-пурпурного, пепельно-розового, красно-лилового или белого цвета собраны в округлые головки. Тип плода – боб. Период цветения клевера с мая-июня по сентябрь. Встретить растение можно на лесных опушках, у дороги, на склонах, полянах, лугах с почвами средней влажности и среди кустарниковых зарослей [3].

Условия выращивания

Клевер является типичным представителем культур умеренной климатической зоны. Растение предпочитает влажные почвы, засуха сказывается на клевере негативно. В течение вегетационного периода клеверу лучше подходят невысокие температуры. Прорастание семенного материала происходит при плюсовой температуре от 2 градусов. Вззошедшее растение способно адаптироваться к небольшим заморозкам. Клевер также хорошо переносит зимовку с сильными морозами при условии плотного снежного покрова. Предпочтительное время для засева клевером – ранняя весна. Перед засеванием почву обрабатывают, чтобы устранить возможных вредителей и подкармливают микроудобрениями [4].

Сбор соцветий клевера нужно начинать в сухую и солнечную погоду. При сборе срезают соцветия-головки вместе с верхушечными листиками. Предварительно клевер провяливают на солнце, после досушивают в помещении с хорошей вентиляцией. При сушке соцветия не следует интенсивно встряхивать, чтобы предотвратить массовое рассыпание сырья на мелкие цветки. Хранить клевер необходимо в сухом месте, поскольку при определенном уровне влажности в соцветиях запускаются ферментативные процессы, портящие лекарственные свойства растения и даже способствующие образованию ядовитых и вредных веществ. Срок хранения клевера до 2 лет. В домашних условиях маленькие охапки или пучки клевера заворачивают в плотную бумагу и хранят в подвешенном состоянии ^[3].

Если используются свежие соцветия клевера, нужно помнить, что между цветками у каждого растения может находиться значительное количество насекомых, привлеченных ароматом и нектаром клевера. Чтобы очистить клевер от букашек, нужно замочить соцветия в подсоленной воде примерно на четверть часа. Воду подсолить из расчета: чайная ложка соли на литр жидкости. Затем соцветия следует промыть под проточной водой ^[5].

Цепь питания

Клевер является важным **источником белковой пищи** для животных. Многочисленные виды клевера выращивают как кормовые пастбищные культуры, предназначенные для крупного и мелкого рогатого скота. Кормовое значение клевера очень высоко: растение используют для витаминизации кормов для сельскохозяйственных животных, на выпас, для приготовления сеной муки, силоса и сена.

Литература

1. Википедия, [источник](#)
2. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
3. Носаль И. М. От растения – к человеку. – К.: Веселка, 1993. – 606 с.
4. Мамчур Ф. И. Справочник по фитотерапии. – К.: Здоровье, 1986. – 280 с.
5. Клевер против цистита // Домашний доктор № 6 (июнь/2017).
6. Clover sprouts, [источник](#)
7. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с. – (Мир увлечений).
8. The effect of isoflavones extracted from red clover (Rimostil) on lipid and bone metabolism, [источник](#)
9. Isoflavones from red clover improve systemic arterial compliance but not plasma lipids in menopausal women, [источник](#)
10. Long-term pharmacokinetics of an extract of isoflavones from red clover (Trifolium pratense), [источник](#)
11. The effects of red clover on quality of life in post-menopausal women, [источник](#)
12. The red clover (Trifolium pratense) isoflavone biochanin A inhibits aromatase activity and expression, [источник](#)
13. ИЗУЧЕНИЕ ФЛАВОНОИДОВ КЛЕВЕРА ЛУГОВОГО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАТРИЧНО-АКТИВИРОВАННОЙ ЛАЗЕРНОЙ ДЕСОРБЦИОННОЙ ИОНИЗАЦИИ, [источник](#)
14. Red clover tea, [источник](#)
15. Red clover bisquits recipe, [источник](#)
16. White Clover Pudding, [источник](#)

17. Наука красоты: Из чего на самом деле состоит косметика. Тийна Орасмяэ-Медер, Оксана Шатрова. Издательство Альпина Паблишер.
18. Cool facts about clovers, [источник](#)
19. Red clover, [источник](#)

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Clover - useful properties, composition and contraindications

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 04.11.17

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

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