Черемуха: польза и вред для организма мужчин, женщин, детей

На Руси ее считали покровительницей влюбленных: якобы дерево не только хранит все тайны, но и может залечить душевные раны от неразделенных чувств. Обладает растение и целебными свойствами. Но при неправильном применении может навредить. Расскажем, как употреблять в пищу плоды черемухи с пользой для здоровья



В народе существовало поверье: стоит немного постоять в тени черемухи и она отпугнет начинающуюся болезнь. Во время цветения дерево выделяет большое количество природных антибиотиков — фитонцидов. Они губительно влияют на микробы и очищают воздух вокруг.

В лечебных целях используют кору, цветки, листья и плоды черемухи. Из ягод также готовят вкусные блюда и напитки.

**История появления черемухи в питании**

Плоды этого растения использовались в питании издавна. При археологических раскопках в Альпах в постройках каменного и бронзового веков были обнаружены косточки черемухи.

Подходящая среда для этого растения — плодородные почвы с близким прилеганием грунтовых вод. Растет черемуха в Северной Африке, Европе, Закавказье, Центральной и Восточной Азии.

В России цветущие деревья радуют глаз преимущественно в Европейской части, но встречаются также в Сибири и на дальнем Востоке. Несмотря на то, что цветет черемуха ежегодно, плоды она в очередное лето может и не дать: нередко цветки повреждают поздние весенние заморозки или вредители.

**Состав и калорийность черемухи**

Плоды богаты антиоксидантами, дубильными веществами, сахарами и эфирными маслами, также в составе ягод есть фруктовые кислоты, витамины и минералы.

|  |  |
| --- | --- |
| Калорийность на 100 г | 46 ккал |
| Белки | 0 г |
| Жиры | 0 г |
| Углеводы | 10 г |
| Витамин A | 2330 мкг, что равно 259% суточной нормы для человека |
| Витамин C | 4 мг — 4,4% суточной нормы |
| Кобальт | 10 мкг, что равно 100% суточной нормы |
| Марганец | 1 мг, или 50% суточной нормы |
| Медь | 100 мкг, что составляет 10% суточной нормы |
| Цинк | 0,3 мг, что равно 2,5% суточной нормы |

**Польза черемухи**

В сладких, немного терпких ягодах — рекордное содержание антиоксидантов, что делает их очень полезными для здоровья человека. По содержанию антоцианов черемуха преобладает даже над клюквой — известной русской «ягодой-целительницей».

Плоды черемухи нужно употреблять с осторожностью. Богатый состав делает их ценным продуктом, но из-за большого количества фитонцидов и содержания синильной кислоты принимать их в пищу необходимо дозированно, соблюдая противопоказания. Согласно результатам научных исследований, темные ягоды черемухи содержат много антиоксидантов особых соединений, замедляющих окислительно-восстановительные реакции в организме, а значит, возможное разрушение клеток со временем. Богаты ягоды и антоцианами. Это биологически активные вещества из рода флавоноидов, которые способствуют снижению воспалительной реакции в кишечнике.

**Польза черемухи для мужчин**

Во время Великой Отечественной войны сок из плодов черемухи успешно применяли в госпиталях для лечения гнойных ран. Сегодня существуют другие, более удобные варианты лечения, но если на даче или в саду мужчина случайно поранился, горсть ягод может стать «скорой помощью».

Пригодится черемуха и в случае, если внезапно разыгралась зубная боль или воспалились десны. Отвар ее листьев успокаивает болезненные ощущения, обладает антимикробными и противовоспалительными свойствами.

**Польза черемухи для женщин**

Свежие и вяленые ягоды черемухи можно использовать в качестве витаминно-антиоксидантной добавки для бодрости, энергичности и поддержания здоровья и красоты кожи.

Сок свежих плодов с медом (на полстакана жидкости — 1 ч. л. меда) можно применять для [укрепления иммунитета](https://www.kp.ru/family/deti/immunitet-u-rebenka/) и улучшения обмена веществ.

Однако следует учитывать, что черемуха содержит химические вещества, которые в больших количествах ядовиты. Поэтому употреблять ее надо дозированно — не больше одной горсти ягод в день.

Из-за содержания синильной кислоты ягоды категорически противопоказаны [беременным](https://www.kp.ru/family/ya-mama/beremennost/). Так как они могут вызвать нарушения развития плода.

Отказаться от черемухи также следует женщинам, [кормящим грудью](https://www.kp.ru/family/ya-mama/grudnoe-vskarmlivanie-novorozhdennykh/), так как нет исследований, которые бы подтверждали безопасность ее употребления.

**Польза черемухи для детей**

Малышам до трех лет нельзя давать эти ягоды. В старшем возрасте ребенку можно предложить черемуху, но только с разрешения врача.

Детям могут понравиться лакомства на основе плодов: [компоты](https://www.kp.ru/family/eda/kompot-polza-i-vred/), [чаи](https://www.kp.ru/family/eda/chaj-polza-i-vred/), джемы, пироги с начинкой. Компот из черемухи может помочь при [диарее](https://www.kp.ru/family/deti/diareya-u-rebenka/) или применяться в качестве вспомогательного средства во время лечения [простуды](https://www.kp.ru/family/deti/orz-u-detej/).

Однако при приготовлении детских блюд обязательно следует удалять косточки из ягод, например, пропустив плоды через мелкое сито.

**Вред черемухи**

В семенах ягод содержатся цианогенные гликозиды. При чрезмерном употреблении они могут вызвать неблагоприятные последствия для здоровья. Поэтому черемуху следует принимать в меру — не больше горсти ягод в сутки и лучше предварительно удалять косточки.

От приема черемухи следует воздержаться людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Плоды дают выраженный вяжущий эффект. Тем, кто хочет ввести черемуху в свое меню, стоит иметь в виду, что высокое содержание фитонцидов в цветках может стать причиной головокружений или аллергии на аромат растения.

Цветущая черемуха выделяет эфирные масла с успокаивающим эффектом. Но вместе с ними выделяется амигдалин. Это соединение миндальной кислоты, распадающееся в воздухе с выделением синильной кислоты — сильного яда. Поэтому следует проявлять осторожность.

**Применение черемухи в медицине**

Токоферолы, полифенолы, витамины, гликозиды и терпены, присутствующие в ягодах черемухи, наделяют их антимикробными, противовоспалительными, желчегонными и мочегонными свойствами. Поэтому их используют в профилактике и лечении простудных заболеваний и для стимуляции работы органов пищеварительного тракта.

Сиропы на основе плодов этого растения полезны [при кашле](https://www.kp.ru/family/deti/ehffektivnye-siropy-ot-kashlya-dlya-detej-ot-goda/), так как хорошо успокаивают боль в горле и оказывают отхаркивающее действие.

Черемуха дает вяжущий эффект, улучшает функциональность желудка, нормализует работу кишечника. Она способствует снижению высокого уровня холестерина в крови и укрепляет капилляры. Этот продукт обладает противовоспалительным эффектом и бактерицидными свойствами, стимулирует иммунитет. Является потогонным и мочегонным средством, содействует выведению из организма солей металлов. Способствует профилактике подагры, [артрита](https://www.kp.ru/doctor/preparaty/luchshie-tabletki-ot-artrita/), ревматизма. В плодах и листьях черемухи присутствуют органические кислоты, в частности яблочная и лимонная, дубильные вещества, гликозиды, витамины, эфирные масла. Кора дерева изобилует танинами, поэтому в народной медицине ее используют для приготовления отваров и настоек против воспалений. Целебный отвар цветков черемухи в древние времена применяли для промывания и скорейшего заживления ран и язв, лечения [конъюнктивита](https://www.kp.ru/family/deti/luchshie-kapli-pri-konjunktivite-dlya-detej/).

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач эксперт Винцукевич О.Ю.