

# Специи и здоровье

ГВОЗДИКА, КУРКУМА, ИМБИРЬ, КОРИЦА, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, ЧЕСНОК И ПЕРЦЫ

Мы привыкли добавлять специи практически в любые блюда. Но редко кто задумывается, что самые привычные специи не только делают вкус приготовленных блюд богаче и ярче, но и **приносят пользу здоровью**. Какая же польза от специй, как они влияют на организм, и что надо учитывать при их употреблении?

## Гвоздика

Эта специя доминирует в рейтинге ORAC (рейтинг антиоксидантов)! Помогает при кашле и заложенности носа, облегчает течение простудных заболеваний, может использоваться в качестве профилактического средства при эпидемии вирусных заболеваний; повышает аппетит и выработку пищеварительного сока. А также оказывает положительное влияние на работу нервной системы: успокаивает, снимает напряжение и усталость.  
**Противопоказания:** язвенная болезнь желудка, гастрит с повышенной кислотностью.

## Куркума

Улучшает пищеварение, нормализует работу желчного пузыря, способствует снижению холестерина и разжижению крови, подавляет рост раковых клеток и обладает общим противовоспалительным действием. Куркумин – основное вещество куркумы – является сильным антиоксидантом, стоящим высоко в рейтинге ORAC (рейтинг антиоксидантов). Но он очень плохо усваивается, его эффективность повышается при сочетании куркумы



Сентябрь 2021

с имбирем и черным перцем.

**Противопоказания:** подагра, мочекаменная и желчекаменная болезнь, пониженная свертываемость крови, прием антикоагулянтов, предстоящая хирургическая операция.

## Имбирь

Является мощным антиоксидантным и противовоспалительным средством.

Полезен при простудных заболеваниях, способствует очищению горла и носовых пазух от слизи, уменьшает кашель. А также улучшает пищеварение, препятствует развитию метеоризма, усиливает аппетит. Корень имбиря – отличная профилактика для женского здоровья. Употребление имбиря предотвращает бесплодие, снимает

тонус матки, а также помогает беременным при раннем токсикозе, уменьшая чувство тошноты. А еще имбирь успокаивает и снимает усталость.

**Противопоказания:** гастрит, язвенная болезнь желудка, желчекаменная болезнь, геморрой, повышенное артериальное давление, высокая температура.

### Корица

Укрепляет иммунитет, регулирует уровень сахара в крови, способствует быстрому перевариванию пищи и устранению газообразования, снижает уровень холестерина, препятствует образованию тромбов. Также корица способствует улучшению памяти и положительно влияет на организм при бессоннице и депрессии.

Корица в разумных дозах положительно влияет на организм, но в чрезмерных количествах может спровоцировать упадок сил, резкие головные боли и подавленное состояние. Кумарин, содержащийся в корице, в больших дозах может привести к повреждению печени и почек. Чтобы избежать чрезмерной дозы кумарина, взрослым не рекомендуется употреблять более 1 чайной ложки корицы кассии в день.

**Противопоказания:** детский возраст до 4 лет, беременность

и период грудного вскармливания, воспалительные процессы в ротовой полости, пищевая аллергия в остром периоде, острые заболевания ЖКТ, высокое давление, нарушение свертываемости крови.

### Лавровый лист

Приходит на помощь при простудных заболеваниях, многочисленные эфирные масла в его составе облегчают дыхание, улучшают кровообращение, останавливают кашель и очищают слизистые.

Лавровые листья являются сильным природным антисептиком, обладающим противовоспалительными свойствами. Его настои применяют при лечении инфекционных заболеваний полости рта (стоматиты), для обеззараживания ссадин и кожных повреждений, в косметологии при лечении угревой болезни.

**Противопоказания:** беременность (стимулирует сокращение матки и может привести к прерыванию беременности), язвенная болезнь желудка, нарушение свертываемости крови, тяжелая форма сахарного диабета.

### Чеснок

Оказывает широкое воздействие на все процессы организма:

улучшает пищеварение и общий метаболизм, облегчает суставные и ревматические боли, помогает при сухом кашле. А вот при уже наступившей простуде чеснок малоэффективен – его нужно употреблять для профилактики простудных заболеваний, но не для их лечения.

**Противопоказания:** любые заболевания органов ЖКТ, болезни почек, эпилепсия, цистит.

### Перцы

Черный и красный перец – способствуют профилактике онкологических заболеваний, они часто используются как средства от простуды и для ее профилактики. Красный перец нормализует свертываемость крови, укрепляет скелет и рекомендован курильщикам из-за высокого содержания бета-криптоксантина, который нейтрализует действие табака.

Черный перец стимулирует пищеварение, активизирует работу кишечника и помогает избавляться от накопленных токсинов. Еще он ускоряет обмен веществ и помогает сохранить тепло в организме, что особенно актуально в холодное время года.

## Основные правила безопасного применения специй

Противопоказанием к употреблению большей части привычных нам специй являются **хронические заболевания пищеварительной системы, панкреатит, язвенная болезнь и гастриты в стадии обострения, аллергии, астма, заболевания мочеполовой системы и т. д.** При наличии серьезных хронических заболеваний необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Даже здоровому человеку **нельзя употреблять более 5 граммов специй в день.**

Некоторые специи **меняют действие лекарственных препаратов.** В случае регулярного приема каких-либо таблеток **необходимо обсудить**

**с лечащим врачом** их совместимость с любимыми приправами.

Рекомендуется **избегать употребления готовых смесей**

**приправ**, либо внимательно изучать их состав на упаковке, т. к. в них часто добавляют усилители вкуса и большое количество соли.





## Полезные напитки с добавлением специй

### Имбирный чай Тулси

#### Нам понадобится:

- 1) 4 стакана воды;
- 2) 2 лавровых листа;
- 3) Несколько листочков базилика;
- 4) Корень имбиря измельченный (2-3 см);
- 5) Палочка корицы 2-3 см;
- 6) 1 чайная ложка черного перца;
- 7) 3 стручка кардамона;
- 8) Половина чайной ложки корицы;
- 9) 1 чайная ложка гвоздики.

Воду наливаем в большую кастрюлю. Имбирь натираем на терке. Добавляем в воду все ингредиенты. Перемешиваем и кипятим 5 минут. После процеживаем и охлаждаем напиток до 40 градусов. Перед подачей на стол добавляем мед.

### Золотое молоко

#### Нам понадобится:

- 1) Чайная ложка куркумы;
- 2) Палочка корицы;
- 3) Половина чайной ложки молотого имбиря (или натертого корня);
- 4) Растертые в ступке семена кардамона из 5-6 коробочек;
- 5) Щепотка молотого черного перца;
- 6) Чайная ложка кленового сиропа;
- 7) стакан молока (желательно растительного происхождения: соевое, кокосовое, ореховое).

Смешаем все ингредиенты в небольшой кастрюле. Доведем напиток до кипения, после варим еще 5-8 минут на медленном огне до тех пор, пока молоко не станет однородного золотистого цвета. Далее процеживаем смесь. Готово. Чаще всего, золотое молоко пьют горячим, но некоторым людям нравится и холодный вариант пряного напитка. В холодильнике он может храниться до 3 дней.

### Spicy Coffee

#### Рецепт №1

#### Нам понадобится:

- 1) Кофе молотый
- 2) Смесь из:
  - 5 граммов измельченного кардамона;
  - 5 граммов измельченного имбиря;
  - 5 граммов сушеной апельсиновой цедры.

#### Рецепт №2

#### Нам понадобится:

- 1) Кофе молотый
- 2) Смесь из:
  - 5 граммов порошка корицы;
  - 3 грамма измельченного мускатного ореха;
  - 3 грамма гвоздики.

Насыпаем все ингредиенты в турку и ставим на плиту. Как только кофе начнет подниматься, снимаем с конфорки, не доводя до кипения. В кофе с пряностями сахар не добавляют, так как они сами по себе выделяют сладкие ароматы.