

17 - 21 апреля 2023 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Полезность и вред специй в питании человека



В мире насчитывается около сотни разновидностей пряностей. Приправы используются для приготовления супов, мясных и рыбных блюд, напитков.

### Полезность приправ

Приправы — неотъемлемый атрибут каждого, кто предпочитает готовить блюда с потрясающими вкусовыми качествами. Но знает ли каждый любитель или профессионал кулинарной сферы, какие специи в ежедневном питании приносят нашему организму пользу, а какие могут ему навредить?

### **Полезные свойства и польза специй для организма (пряностей):**

Каждая пряность имеет растительное происхождение и обладает своими полезными свойствами.

Имбирь используют в профилактике и лечении простуды, он обладает противовоспалительным и болеутоляющим свойствами, его употребление для профилактики и лечения простудных заболеваний, ангины, бронхитов, при мышечных и суставных болях. Шафран укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует кровное давление, снижает уровень холестерина в крови. Корица — натуральный антидепрессант. Арамант и кориандр рекомендуются людям с сахарным диабетом, эти пряности снижают уровень сахара в крови и нормализуют артериальное давление. Кунжут полезен для желудка: очищает стенки кишечника от слизи и шлаков. Лавровый лист эффективен при лечении простудных заболеваний, различных поражений кожи и слизистых. Черный, красный, белый, душистый перец — способствует пищеварению, стимулирует скорейшее выведение из организма шлаков и токсинов, активизирует обменные процессы в организме; к тому же в перце содержится марганец, железо, капсаицин (в красном) и пиперин (в черном), что делает его фактически универсальным антимикробным и иммуномоделирующим растительным средством. Гвоздика при правильном употреблении (в виде отваров и настоев) отлично справляется с первыми симптомами простуды, устраняют насморк, снимает боль в горле, облегчает кашель, а также помогает успокоить зубную боль и способствует повышению аппетита.

### Противопоказания для употребления пряностей

Специи могут нанести вред здоровью человека. Крайне осторожно нужно относиться к смесям под общими названиями: «Приправа к мясу», «Специи для рыбы», «Смесь для салата», «Прованские травы». В их состав часто добавляют ингредиенты для придания лучшего вкуса и аромата.

Прежде чем добавлять в пищу новую, пряность нужно учесть, что она может вызвать аллергическую реакцию. Поэтому, если в семье есть аллергики, нужно проверить переносимость данного растения организмом больного человека в индивидуальном порядке.

Другая опасность — это не качество, а количество. В больших количествах, от 5-6 г и выше, приправы по-настоящему способны вызвать осложнения со здоровьем. Например, мускатный орех, шалфей и корица могут привести к судорогам. Розмарин и шафран не следует употреблять беременным девушкам и женщинам. А гвоздика из-за своих седативных свойств вызывает чувство вялости.

Специи и пряности — являются довольно сильными раздражителями, которые способны спровоцировать болезнь. При бронхиальной астме и цистите лучше всего будет полностью отказаться от них. Не в коем случае нельзя смешивать некоторые специи вместе с медикаментами (кстати, лучше от вторых вообще отказаться), например, карри и аспирин, так как свойства специи нивелируют действие лекарства.

Острый период желудочно-кишечных заболеваний, таких как гастрит, язвенная болезнь, желчно-каменная болезнь, острое кишечное отравление, аллергическая реакция без установленной причины — являются временными противопоказаниями для приема однокомпонентных пряностей и смеси специй.

Частое употребление горчицы противопоказано людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

При наличии хронических заболеваний перед использованием тех или иных пряностей необходимо проконсультироваться с врачом.

### Как правильно выбирать и хранить приправу

При выборе специи, обращайте внимание на целостность и герметичность упаковки. Перед покупкой проверьте срок годности приправы и изучите ее состав. Не отдавайте предпочтение смесям специй содержащих ароматизаторы и консерванты. Предпочитайте молотым приправам цельные. Не храните специи и приправы в производственной упаковке после ее вскрытия. Хранить молотые приправы лучше в стеклянных, жестяных, керамических банках с плотно закручивающимися крышками. Берегите специи и приправы от света и перепадов температур. При попадании прямых солнечных лучей специи выгорают, меняется не только их цвет, но и качественный состав. Не допускайте попадания влаги в емкость с приправами.