

## Здоровье - качество жизни

# Почему апельсины больше всего нужны весной

Родина апельсинового дерева - Южный Китай. В Европе эти чудесные "китайские яблоки" появились в 15 веке. С первой четверти 18 века апельсины стали выращивать в России в оранжереях.

Апельсины подразделяются на светлые сорта и корольковые. Светлые сорта довольно крупные, имеющие сочную мякоть, обладающую кисло-сладким вкусом и тонким ароматом. Корольковые апельсины имеют красноватую окраску мякоти, сока и кожуры, характерный привкус и аромат. Ко-



жура у корольковых сортов хуже отделяется от мякоти.

Апельсины, как и все цитрусовые, ценятся не только за вкус и аромат, но и за высокое содержание витамина С. В наше время цитрусовые занимают лидирующее положение по доставке в организм этого витамина, несмотря на то, что некоторые плоды и ягоды (шиповник, смородина) содержат витамин С в большем количестве. Эта "многогнездовая ягода под кожурой" (гесперидиум) имеет тонкие полупрозрачные пленки, в которых находятся дольки мякоти. Эти пленки служат мембранами, почти не пропускающими воду и растворенные в ней вещества. В результате содержимое цитрусовых хорошо защищено и сохраняется очень долго. Благодаря этому свойству цитрусовые обеспечивают нас витаминами круглый год. В 100 г яблок в среднем содержится 165 мг витамина, в апельсинах - 60-75 мг, в лимонах - 50-60 мг, в мандаринах - 40 мг. Однако в яблоках витамины сохраняются в течение короткого периода (не более 3-х - 4-х месяцев).

Значение витамина С для организма невозможно переоценить. В теле человека нет ни одного органа, в состав которого не входил бы витамин С. Он принимает активное участие в обмене веществ. Ускоряет процесс деления клеток и тем самым замедляет старение организма. Витамин С благотворно влияет на обмен кальция и железа, улучшает всасывание этих элементов в кишечнике, способствует переходу кальция в растворимое состояние, а ионов железа в легкоусвояемую двухвалентную форму. Под действием витамина С повышаются эластичность и прочность кровеносных сосудов, что предохраняет от инфарктов и инсультов. Организм человека сам не вырабатывает витамин С и не способен накапливать его в необходимых количествах.

Мякоть цитрусовых на 80-85% состоит из структурированной воды, в которой растворены сахара, органические кислоты, азотистые соединения, витамины и

минеральные соли, ароматические и красящие вещества. Кроме того, в апельсинах содержится значительное количество вещества - инозита (витамин B8), которое регулирует жировой обмен в организме, снижает уровень холестерина в крови, что имеет значение для профилактики атеросклероза.

Плодовая мякоть окружена белой, довольно плотной оболочкой шириной от 3 до 10 мм. Долгое время она считалась малоценной и в качестве пищи не использова-

лась. Но в последнее время было установлено, что именно в белой оболочке содержится ценное вещество - витамин Р, которое отнесли к семейству биофлавоноидов. Сейчас он синтезирован и широко применяется под торговым названием рутин. Известно, что рутин наряду с аскорбиновой кислотой укрепляет стенки сосудов, включая крупные вены и мельчайшие капилляры, и применяется в лечебной практике. К настоящему времени известно уже около 7 тысяч биофлавоноидов. Они скапливаются главным образом под кожицей практически всех фруктов и овощей. Роль биофлавоноидов в организме огромна. Они являются антиокси-



дантами (антиокислителями), то есть веществами, препятствующими окислению и, соответственно, сохраняющими молодость кожи и слизистых оболочек. Они также защищают от разрушения витамин С и в несколько раз повышают эффективность его действия. Совместная работа биофлавоноидов и витамина С укрепляет иммунитет, помогает бороться с инфекцией и вирусами.

Но при высокой температуре биофлавоноиды разрушаются.

Кожира цитрусовых богата и другими целебными веществами. Некоторые из них устойчивы к нагреванию. При кипячении эти ве-

щества становятся даже более доступными для нашего желудочно-кишечного тракта. Речь идет о каротиноидах - веществах, которые придают плодам яркую окраску. Десять лет назад науке был известен один каротиноид - бета-каротин, предшественник витамина А. В настоящее время открыто уже более 500 каротиноидов. Эти вещества также способны бороться с вирусами и бактериями - возбудителями болезней. Еще они улучшают остроту зрения, делают кожу гладкой и эластичной. По мере созревания плодов количество каротиноидов в них возрастает. Чем интенсивнее окраска плодов, тем больше каротина в них содержится. Ценность кожуры возрастает, если учесть значительное содержание в ней пектиновых веществ и эфирных масел.

Эфирные масла, содержащиеся в кожуре citrusовых, обладают сильно выраженным антисептическим и бактерицидным действием. Их пары, содержащие фитонциды, нейтрализуют менингококк и дифтерийную палочку в течение 15 минут, тифозную бактерию - менее чем через час. Поэтому вполне разумно поступают люди, которые при первых признаках респираторных заболеваний съедают за день лимон вместе с кожурой.

Эфирные масла цитрусовых обладают приятным запахом и пользуются большой популярностью у любителей ароматерапии. Учитывая их бактерицидное действие, они идеально подходят для использования в ароматических маслах. Апельсиновое эфирное масло способствует устранению депрессии. В помещении, наполненном запахом апельсинового масла, желательно проводить не менее двух часов лицам, страдающим невралгией, астенией, и не менее получаса при гипертонии 1 - 2 стадий.

Думаю, что вы уже поняли, что съесть один - два апельсина полезнее, чем выпить полстакана даже свежевыжатого сока. Но тем, кто

любит съесть сразу много апельсинов, надо помнить, что они, как и все тропические плоды, с высокой долей вероятности могут вызывать аллергические реакции.

Противопоказаны цитрусовые при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью и обострениях воспалительных заболеваний кишечника.

Следует воздержаться от употребления этих фруктов и при склонности к аллергии.

**ГБУЗ КО "Калужский  
областной Центр обще-  
ственного здоровья и меди-  
цинской профилактики"**

## Цинга (скорбут)

В наше время о витаминах слышаны все. Известно, что при недостатке витаминов в пище организм становится слабым, подверженным различным заболеваниям. Но не все знают, что наука о витаминах еще довольно молодая; годом ее рождения можно назвать 1880-й, когда молодой ученый Н.И. Лунин успешно защитил докторскую диссертацию. На опытах с белыми мышами он доказал, что организм животных нуждается не только в воде, углеводах, белках, жирах, но и в каких-то дополнительных веществах, которые имеются в пище в большем или меньшем количестве. Сейчас эти вещества синтезированы и называются витаминами, от латинского слова *vita* - жизнь.

С тотальным дефицитом у человека витамина С (аскорбиновая кислота) связана болезнь под названием цинга, или скрубур (это ее второе название). В основе заболевания лежит расстройство выработки коллагена - особого белка, придающего эластичность хрящам и другой соединительной ткани. Этот же белок отвечает и за прочность стенок кровеносных сосудов. В результате стойкой нехватки витамина С нарушается структура стенок сосудов, хрящей, разрушаются трубчатые кости, снижается функция костного мозга, заключенного в губчатом слое костей.

Сейчас мы уже не встречаемся с полным С-авитаминозом, но слабые признаки дефицита этого витамина знакомы многим. Первичными признаками заболевания являются кровоточивость десен и расшатывание зубов, сухость и шелушение кожных покровов, повышенная чувствительность к холоду, слабость в ногах, точечные кровоизлияния на коже.

При дальнейшем развитии заболевания костное ложе зубов атрофируется, зубы раскисаются и выпадают. Без видимой причины появляются подкожные кровоизлияния - синяки, кровоизлияния в полости суставов. Движения становятся болезненными, иногда невозможными. В крови нет достаточного количества красных кровяных шариков - эритроцитов или снижено насыщение эритроцитов гемоглобином, что провоцирует слабость, одышку.

Американский писатель Джек Лондон в своих северных рассказах так описывал больных цингой: "Лагерь производил чудовищное, кошмарное впечатление. Больные беспомощно лежали на койках с измученным выражением глаз, впавшими щеками, с черными распухшими губами".

Цинга в не очень давние времена, словно зловещая тень, преследовала путешественников, моряков. Экипажи парусных судов боялись цинги больше ураганов или встреч с пиратами. Не щадила цинга и воинов, особенно страдали жители осажденных городов. Страдало от этой болезни и население северных стран, которое на протяжении длинной зимы было лишено растительной пищи и им приходилось питаться в основном соляниной.

Поскольку цинга поражала сразу целые группы людей, то ее считали заразной болезнью. Но уже в 1768 году русский морской врач А.Г. Бахерахт справедливо указывал, что "цинга сама по себе никак не прилипчива; здоровые могут свободно обходиться с цинготными, не опасаясь от оных заразиться".

Некоторые полагали, что она развивается вследствие чего-то токсического (ядовитого), находящегося в пище. И лишь позднее было доказано, что причина бо-

лезни не в чем-то лишнем, аномальном, находящемся в скорбунной пище, а именно в отсутствии определенных веществ.

С развитием науки о витаминах появились знания о продуктах, содержащих витамин С. В том или ином количестве он имеется во всех свежих продуктах растительного происхождения - это как бы законсервированная энергия солнца. Есть такие ягоды, фрукты, овощи, которые содержат этот целебный витамин в значительно больших количествах, чем другие. Очень важно, что люди научились заготавливать витаминсодержащие продукты впрок.

Сохранившиеся рецепты рукописных народных травников середины 16 века имеют указания на высокие лечебные свойства плодов шиповника. Указывалось, что особенно эти плоды помогают при кровотоочивости десен. Для сбора плодов шиповника в 16 - 17 веках в оренбургские степи отправлялись специальные экспедиции, охраняемые стрельцами. Хранился шиповник в Кремле в Аптекарском приказе, что говорит об его исключительной ценности. Теперь известно, что по содержанию витаминов С шиповник занимает первое место в растительном мире. Однако для сохранности витаминов необходимо соблюдать правила сбора, сушки и хранения ягод. Собранные плоды нельзя сушить на солнце. При правильной сушке в плодах шиповника витамин С сохраняется в течение года.

Несмотря на то, что в 100 г картофеля содержится всего 10 мг витамина С, а это в 30 раз меньше, чем в таком же количестве шиповника, тем не менее его значение как носителя витаминов в жизни человека огромно, так как картофель занимает в питании человека одно из первых мест. Он был признан народом как противоястное средство за много десятилетий до того, как была открыта сущность этого заболевания. Но и картофель надо готовить правильно. При кулинарной обработке содержание витамина С снижается. Мелко нарезанный жареный картофель сохраняет лишь 35% витамина С по сравнению с исходным количеством. Картофель, приготовленный в виде пюре, сохраняет витамина С еще меньше - всего лишь 20%. Лучше сохраняется витамин С в картофеле, сваренном в его естественном виде - в мундире. Клубни рекомендуется класть в кастрюлю с уже кипящей водой.

Хорошо сохраняется витамин С в квашеных овощах.

Летом и осенью, когда созревают ягоды, фрукты и овощи нашей климатической зоны, организм получает аскорбиновую кислоту в количествах, нередко значительно превышающих указанную суточную потребность (70 - 100 мг). Но витамин С из продуктов хорошо усваивается организмом, избыток его легко выводится почками. Гипервитаминоз витамина С возможен при потреблении синтезированной аскорбиновой кислоты в дозах, в десятки раз превышающих суточные нормы потребления, в течение длительного времени.

Злоупотребление алкоголем, курение снижают адаптационные возможности организма, что влечет за собой увеличение потребности в витамине С.

**ГБУЗ КО "Калужский  
областной Центр обще-  
ственного здоровья и меди-  
цинской профилактики"**