

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ ПРЯНОСТЕЙ И СПЕЦИЙ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ И КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

В.Г. Бургонский

Институт стоматологии НМАПО
им. П.Л. Шупика

Резюме. Статья содержит сведения об использовании лечебных свойств пряностей и специй с целью профилактики и комплексного лечения стоматологических больных.

Ключевые слова: пряности, специи, рациональное питание.

ВИКОРИСТАННЯ ЛІКУВАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПРЯНОЩІВ І СПЕЦІЙ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ Й КОМПЛЕКСНОГО ЛІКУВАННЯ СТОМАТОЛОГІЧНИХ ХВОРИХ

В.Г. Бургонський

Резюме

Стаття містить відомості про використання лікувальних властивостей прянощів і специй з метою профілактики й комплексного лікування стоматологічних хворих.

Ключові слова: прянощі, спеції, раціональне харчування.

USE OF THE HEALING PROPERTIES OF SPICES AND FOOD ADDITIVES FOR PROPHYLAXIS AND COMPLEX TREATMENT IN STOMATOLOGICAL PATIENTS

V. Burgonskii

Summary

The article contains information on the healing properties of spices and food additives as used for prophylaxis and complex treatment in stomatological patients.

Key words: spices, food additives, healthy diet.

Тысячи лет человечество использовало пряности и специи в своей жизни. Их значение трудно переоценить, ведь в давние времена пряности служили и необходимой составляющей пищи, и лекарством. Они и сегодня обеспечивают возможность излечения от десятков заболеваний, делая этот процесс не только необременительным, но и приятным, ведь лекарство будет вкусным.

Люди, использующие пряности в малых дозах или вообще не добавляющие их в пищу, основываются на заблуждении о том, что острая еда вредит желудку. Вместе с тем количество желудочно-кишечных заболеваний, в том числе с язвенными проявлениями, в странах с острой кухней не больше, чем там, где предпочитают пресную еду.

Любопытные данные были опубликованы в «Journal of the American Medical Association»: ученые исследовали состояние стенок желудка после приема пресной и сильно перченой пищи. Было отмечено, что острая еда переваривалась лучше. И в обоих случаях, как оказалось, никакой разницы в состоянии стенок желудка не было. Отсюда был сделан вывод: острая еда не наносит вреда.

Специи — это сахар, соль, сода, уксус, крахмал и другие вещества самого разного происхождения, в том числе и нерастительного. Они придают пище основной вкус и консистенцию — могут сделать ее соленой, сладкой, кислой и вместе с тем мягкой, густой, тягучей и т. д.

Пряности — это сами растения, вернее, их части — цветы, плоды, коренья, которые ценят за аромат и особый вкус. Они не только меняют вкус блюда, придают ему аромат и жгучий привкус, но и отдают ему свои витамины и минералы, повышают срок его хранения и через пищу влияют на самочувствие. Пряности облагораживают пищу, полезны для здоровья. Многие из этих растений являются лекарственными.

Пряности представляют собой то небольшое из еды, что не подвергается рафинированию, при котором разрушаются многие витамины и минеральные вещества: железо, кальций, калий, магний и др., являющиеся необходимыми составляющими в вопросах профилактики и лечения заболеваний твердых тканей зуба, слизистой оболочки полости рта и пародонта.

Во всех тканях растений, в клеточном соке находятся минеральные вещества. Если после сжигания растительного сырья в золе остаются сотые доли процента минеральных веществ, их называют макроэлементами. К макроэлементам относятся фосфор, калий, натрий, кальций, магний, кремний, хлор, сера.

Минеральные вещества, остающиеся после сжигания в тысячных долях процента, называют микроэлементами. К ним относятся железо, марганец, кобальт, медь, цинк, бор, хром, йод, молибден, мышьяк и др.

Минеральные вещества, остающиеся после сжигания в миллионных и миллиардных долях, называются ультрамикроэлементами. К ним относятся золото, ртуть, радий, уран, торий, самарий и другие.

Несмотря на то что эти химические элементы содержатся в организме в очень малых дозах, они крайне необходимы для его нормальной жизнедеятельности.

Минеральные вещества выполняют в организме сложные и разнообразные функции: кальций, фосфор и магний — пластический материал для костей и зубов; железо, медь, марганец, кобальт участвуют в процессах кроветворения; йод, цинк, цирконий, литий, ванадий необходимы для нормальной работы некоторых эндокринных желез, хлор — пищеварительных желез; кобальт и марганец усиливают выработку антител в организме; калий и натрий создают необходимый так называемый калий-натриевый насос, т. е. обеспечивают необходимое осмотическое давление в тканях.

Избыток микроэлементов, принимаемых в виде аптечных препаратов, вреден. Так, высокие дозы кобальта токсичны и вызывают отравление. Однако исследования ученых показали, что избыток микроэлементов, находящихся в растениях, не вызывает у человека побочных токсичных явлений.

Наш организм сегодня в основном перенасыщен такими элементами, как калий, азот, фосфор, натрий в неорганической форме, но ему

катастрофически не хватает многих микроэлементов из-за истощения земель.

Для нашего организма, для нашего здоровья, хорошего самочувствия микроэлементы так же ценны, как и витамины.

Доктор Мелвин Е. Пейдж (США) так вкратце определил роль микроэлементов: «Это пища для желез внутренней секреции». Конечно, макро- и микроэлементы не участвуют в энергетическом обмене организма, но именно они управляют этими процессами. Они поддерживают физическую и химическую целостность клеток и тканей путем сохранения характерных биоэлектрических потенциалов. Микроэлементам принадлежит также основная роль в активации необходимых для жизни ферментативных процессов.

Особая роль в поддержании в организме принадлежит минеральным веществам кислотно-щелочного равновесия (КЩР): оно необходимо для обеспечения постоянства внутренней среды организма. КЩР обеспечивает необходимую концентрацию ионов водорода в клетках и тканях, межклеточных и межклеточных жидкостях и придает им осмотические свойства, необходимые для нормального течения процессов обмена. На поддержание КЩР огромное влияние оказывает характер питания, причем это во многом зависит еще и от возраста.

Рассмотрим несколько примеров использования пряностей и специй в качестве источника микроэлементов и витаминов.

При дефиците магния человек быстро устает, появляется раздражительность. Развивается внутреннее беспокойство, нарушается ритм сердца. Возникают ночные судороги мышц, приступы мигрени, выпадение волос. В наибольшем количестве магний содержится в фенхеле, кумине, горчичных зернах, кориандре.

Недостаток магния в организме часто наблюдается на фоне дисбаланса количественного состава других электролитов — прежде всего при нехватке калия. Калий — это чили.

Дефицит кальция ведет не только к заболеваниям зубов и костей, кальций необходим для того, чтобы не разрушались нервная система и мышечная ткань. Кальций — это кумин, корица, кориандр, гвоздика.

Больше всего железа содержится в шамбале, шафране, кумине, корице и куркуме.

Далеко не во всех регионах Украины часто употребляют в пищу морепродукты, богатые необходимым для

нормальной жизнедеятельности организма йодом. Применение куркумы в сочетании с йогической асаной — стойкой на плечах является надежной профилактикой заболеваний щитовидной железы.

В перце чили витамина С в 2–5 раз больше, чем в лимоне. С перцем чили по количеству и концентрации витаминов сопоставимы гвоздика и имбирь.

Витамина В₁ много в горчичных зернах, фенхеле.

Витамина В₂ много в фенхеле, шафране и чили.

Витамин А содержится в гвоздике, корице.

Почти у каждого продукта есть положительные и отрицательные свойства. Грамотное использование специй снижает действие отрицательных и усиливает положительные. Так, например, все пряности в той или иной мере уменьшают газообразующие свойства картофеля, бобовых, капусты. Вместе с тем с картофелем лучше всего и вкуснее сочетаются кориандр, куркума. С бобовыми — кумин, имбирь, перец, кориандр. С капустой — кориандр, фенхель, кумин. С целью уменьшения слизеобразующего действия в горячее молоко добавляют корицу, кардамон, шафран. В кисломолочные продукты — кориандр, фенхель, корицу, имбирь, кумин. Жирная пища требует шафрана, имбиря, шамбалы, горчицы, куркумы. В кофеинсодержащие продукты следует добавлять кардамон.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение пряностей является рациональным в общеукрепляющем и оздоравливающем питании. Их использование позволяет придать однообразному питанию недостающий вкус, а в понятии современной медицины — микроэлементы и витамины, необходимые человеку, а также добиться некоторых специальных эффектов в комплексном лечении и профилактике стоматологической патологии.

Тело — храм духа. В этом храме пряности и специи играют особую роль. Они в значительной мере отвечают за вкус, и не только продуктов. Пряности, во всяком случае, частично, ответственны и за вкус жизни в целом.

Разумное применение пряностей и специй расширяет и усиливает спектр лечебных средств, используемых в стоматологии, позволяет уменьшить количество химических препаратов, сместить акценты в этой области медицины на применение биологических методов лечения.

ЛИТЕРАТУРА

- Алькаев Э.Н. Пряности, специи и приправы. — М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2001. — 447 с.
- Бувич А.Н. Овощеводство: пособие для учащихся. — Минск, 2006 — 213 с.
- Бургонский В.Г. Традиционная народная медицина и современная физиотерапия в стоматологической практике. — К, Практическое пособие. — Изд-во Подолина, 2008. — С. 158–171.
- Вехов В.Н. и др. Культурные растения СССР. — «Мысль», 1978. — 336 с
- Гиренко М.М., Зверева О.А. Пряно-вкусовые овощи: Пособие для садоводов-любителей. — М.: Издательство «Ниола-Пресс», 2007. — 256 с.
- Гяурский А.М. Пряности и приправы к вашему столу. — ЗАО Центрполиграф, 2003. — 173 с.
- Дабур Чаванпраш. Вкус жизни. Сборник статей. — Санкт-Петербург: изд. «Святослав», 2001, 56 с.
- Дриго А.В. Пряно-ароматические растения. — Изд. «Кладзь-Букс», 2007. — 93 с.
- Дудченко Л.Г., Козьяков А.С., Кривенко В.В. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения. — К.: Наукова думка, 1989. — 304 с.
- Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Пищевые растения-целители. — К.: Наукова думка, 1986. — 128 с.
- Жукова В.Н. Классические и оригинальные соусы и приправы. — М.: Изд. «Сталкер», 2004. — 317 с.
- Замедлина В.И. Наши природные помощники. Лук и чеснок. — Ростов н/Д., Феникс, 2007. — 196 с.
- Захаров Ю.А. Индийская медицина. Золотые рецепты. — М.: ООО «Промсвоя», 2002. — 480 с.
- Ивашин Д.С. и др. Лекарственные растения Украины. — К.: «Урожай», 1971. — 352 с.
- Исупов В. П. Пищевые добавки и пряности. История, состав, применение. — С-Пб.: ГИОРД, 2000. — 176 с.
- Караулов И. Продавцы пряностей. — М.: Ракета, 2006 — 134 с.
- Кибала Я. Специи и пряности. — Перевод К. Никифоровой. Из-во «Артис», Прага, 1986.
- Кохорева В.А., Титова И.В. Лук, чеснок и декоративные луки: Пособие для садоводов-любителей. — М.: Издательство «Ниола-Пресс», 2007. — 208 с.
- Куровский Е.А. Исцеление едой. — К.: Урожай, 1996. — 240 с.
- Лавренова О.В. и др. Специи и пряности. — Д.: Сталкер, 2001. — 368 с.
- Лад В., Фроули Д. Травы и специи. — М., 1997.
- Маркова А.П. Ваши любимые корейские соусы, приправы и маринады. — Ростов н/Д.: изд-во «Феникс», 2002. — 96 с.
- Мильская А.Д. Пряности. Специи. Приправы. — Харьков: Фолио, 2001. — 414 с.
- Оленцова Н.А. Пряности. — М.: Изд. Жигульского, 2002. — 144 с.
- Полхлебкин В.В. Все о пряностях. — М.: ЗАО Центрполиграф, 2007. — 207 с.
- Рошаль Соусы, приправы, пряности. — С.-Пб.: ООО «Диамайт», ООО «Золотой век», 2000. — 512 с.
- Рыбак Г.М., Романенко Л.Р., Кораблева О.А. Пряности. — К.: Урожай, 1989. — 192 с.
- Секреты вкусных блюд — ваши любимые пряности и приправы. — М.: Престиж книга; РИПОЛ классик, 2006. — 256 с.
- Хасин К., Мидлер А. Пряности. Лечебные и кулинарные свойства. — Санкт-Петербург: «Общество САТТВА», 2001, 173 с.
- Цейтлина М.В. Пряности. — М.: АСТ; С.-Пб.: Сова, 2006 — 94 с.
- Чеснок. Мифы и реальность. — С.-Пб.: «Издательство ДИЛЯ», 2008. — 128 с.