

Рацион

# От вирусов и депрессии



© Виктор Рамих

**Этот популярный компонент азиатской и индийской кухни за свою тысячелетнюю историю завоевал любовь миллионов людей по всему миру, а о его полезных свойствах ходят легенды.**

## Немного истории

Имбирь считается одной из самых древних пряностей. Жители юго-восточной Азии начали выращивать его более пяти тысячелетий назад. Корень упоминается в древних китайских, индийских и персидских трактатах по медицине как тонизирующее, жаропонижающее и очищающее средство. Это растение за превосходные вкусовые и лечебные свойства почитали в Древней Греции и Древнем Риме, куда оно попало из Китая. В XVI веке об имбире узнала и Европа, растение привезли из Ост-Индии. Довольно известен этот корнеплод и в качестве афродизиака. Он упоминается в арабских сказках как средство для «разжигания страсти». А в Китае название растения переводится как «мужественность». Раньше имбирь не только употребляли в пищу, но и использовали как денежную единицу, так как он был очень дорогой. Рогатый корень был известен и на Руси, его добавляли в качестве специи в пряники, куличи и булочки. Делали из него напитки, в том числе сбитни, наливки, браги, квасы. А маринованный имбирь был любимой пряной закуской на столах бояр. Но потом его поставки сократились – и о корне начали забывать. Популярность имбиря в России возросла с появлением японской кухни, где он употребляется как традиционная маринованная добавка к блюдам. В наши дни растение культивируется в основном в

разования тромбов. Поэтому это растение особенно полезно для людей с повышенной вязкостью крови. А благодаря усилению кровотока в органах малого таза имбирь считается афродизиаком и борется с половыми дисфункциями. При простуде имбирь снижает заложенность носа и активизирует иммунитет благодаря высокому содержанию витамина С и витаминов группы В. Алкалоид гингерол в составе корнеплода обладает антибактериальным действием, усиливает выработку тепла в организме и согревает при ознобе. Немало в корнеплоде и калия, который полезен при множестве недугов. После активных физических нагрузок возникает обезвоживание, спазмы мышц и кислородное голодание – калий помогает восстановить уровень жидкости, способствует снабжению мозга кислородом

**Больше всего полезных веществ содержится в свежем имбире, чуть меньше – в сухой приправе**

Разрушают витамины заморозка и маринование корнеплода, хотя частично активные вещества сохраняются. Маринованный имбирь подают в азиатской кухне только для того, чтобы при смене блюд очистить вкусовые рецепторы. Любители суши также едят имбирь в таком виде, это защищает от паразитов, которые могут находиться в сырой рыбе. А ещё это известное средство для омоложения организма, лечения печени. Его рекомендуют употреблять работникам умственного труда. Низкое содержание калорий делает эффективным использование имбиря в целях снижения веса. В период сезонных заболеваний имбиря в целях снижения веса. В период сезонных заболеваний имбиря в целях снижения веса. В период сезонных заболеваний имбиря в целях снижения веса. К тому же, после этой процедуры в ротовой полости надолго остаётся приятный запах.

## Вред

Несмотря на то, что имбирь полон полезных веществ и благотворно влияет на организм человека, его следует употреблять в умеренных количествах. Тем более нельзя заменять корнеплодом медикаментозное лечение. После консультации с врачом его можно использовать в комплексе с медицинскими препаратами. Однако в некоторых случаях от имбиря и вовсе лучше отказаться: во время приёма сахаропонижающих препаратов и средств для разжижения крови; при воспалительных заболеваниях кишечника – гастрите, энтерите, язвах, геморрое, колите; в период обострения заболеваний сердца, жёлчного, печени; при повреждениях слизистых оболочек и кровотечениях; при слишком высокой температуре; во время беременности (второй и третий триместры); детям до трёх лет. Употребляя имбирь как лечебное средство, нужно помнить, что он обладает сильным действием, поэтому из-за согревающих свойств его не рекомендуют принимать при высокой температуре, кровотечениях, в летние жаркие дни. Имбирь усиливает секрецию, что плохо отражается на печени и жёлчном пузыре, если органы поражены. Циррозы, гепатиты, камни являются противопоказанием для употребления имбиря.

Даже если нет противопоказаний к употреблению имбиря, с ним всё равно нужно быть осторожным и пробовать небольшими порциями – неизвестно, как среагирует организм на такой концентрированный продукт. Кроме того, корнеплод нельзя есть во время приёма некоторых препаратов – например, для разжижения крови. Имбирь уменьшает вязкость крови, что в сумме может привести к кровотечению.

## Как продают

Имбирь чаще всего продаётся в виде спелых корешков, сушёного порошка, маринованных или сахаренных кусочков. Кроме того, можно найти в продаже имбирное масло или вытяжку из корня. Также имбирь входит в состав многих продуктов – азиатских соусов, газировок, смесей специй. Для того чтобы полностью раскрыть лечебный эффект пряности, врачи рекомендуют использовать свежие коренья.

## В кулинарии

Чаще всего имбирь используют как приправу. Также из корня варят варенье, добавляют его в супы, едят свежим или маринуют. Японцы, которые любят есть сырую рыбу, используют его для обеззараживания таких блюд. Имбирь сочетается практически с любыми продуктами, поэтому в кулинарии его применяют самыми разными способами: добавляют в первые и вторые блюда, включают в состав салатов и десертов, делают на его основе соусы и множество напитков. В Китае из корнеплода варят варенье, а в Индии производят имбирную муку. В Японии маринованный корень используют между разными видами суши, чтобы «обнулить» вкусовые рецепторы. Интересно, что имбирные сладости были любимым лакомством королевы Елизаветы I, что сделало корнеплод популярным в те времена в Англии. Кроме сладостей, на его основе даже стали делать пиво, которое назвали имбирным элем. До сих пор в Великобритании существует традиция под Рождество готовить имбирное печенье.

## Как выбрать и хранить

При покупке свежего корня его нужно внимательно осмотреть – свежее растение не должно быть сухим и сморщенным, с пятнами и плесенью. Хранится свежий имбирь в холодильнике в ящике для овощей несколько недель, но если кожа была очищена, кусочек нужно закрыть плёнкой или положить в банку и использовать в течение недели. Маринованный имбирь нужно выбирать с минимумом красителей, ароматизаторов и без подсластителей и консервантов. Хранить его следует в холодильнике. Сушёный молотый имбирь продаётся в виде специй, расфасованной в пакеты. После вскрытия сохраняйте герметичность упаковки, например, с помощью специальных зажимов для пакетов – аромат быстро выветривается.

## Как правильно употреблять

Корень растения можно жевать сырым, добавлять в напитки, в качестве специи класть в блюда. Стоит учитывать, что суточная доза – 1–2 грамма сухого имбирного порошка – эквивалентна примерно десяти граммам свежего растения. Это кусок корнеплода длиной 6–7 миллиметров.

## С санскрита имбирь переводится как «рогатый корень»

### Описание

Имбирь принадлежит к семейству специй «имбирные». Растение с узкими ребристыми зелёными листьями и белыми либо желтовато-зелёными цветками, которое может достигать метра в высоту. Это стелющийся многолетник с толстыми, бугристыми подземными корневищами, которые употребляют в пищу.

### Калорийность

Это низкокалорийный продукт, в 100 граммах которого содержится 80 калорий, из них: белки – 1,5 г, жиры – 0,73 г, углеводы – 1,7 г, клетчатка – 2 г, вода – 79 г.

Свежий имбирь содержит витамины: С, Е, К, В3, В6, В; минералы: кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, магний, селен, марганец. Значительное количество аминокислот и антиоксидантных соединений, таких как гингерол (именно он придаёт жгучий вкус), бета-каротин, капсаицин, куркумин, фолиевая, кофейная и салициловая кислоты.

### Интересные факты

Почти треть всего имбиря в мире выращивается в Индии.

Помимо самого корнеплода, в азиатских странах люди активно используют и другие части растения. К примеру, цветы часто становятся элементом декора. Они долго не вянут и обладают приятным ненавязчивым ароматом. Ими украшают столы, их используют для создания букетов и гирлянд. В листья имбиря предприимчивые рыночные торговцы заворачивают продукты.



тропических странах. Главные поставщики товара – Ямайка, Индия, Китай, Фиджи, Индонезия, Австралия.

### Польза

Имбирь по праву можно назвать чудом природы. Этот продукт даже в небольших количествах помогает побороть разные недуги, избавиться от свободных радикалов, а также восстановить мышцы после интенсивных нагрузок. Одно из самых известных свойств имбиря – помогать при пищевых отравлениях, тошноте и рвоте. Благодаря высокому содержанию магния ускоряется выведение токсинов из организма, а также улучшается состояние нервной системы. Пектины и клетчатка стимулируют перистальтику и активное выделение пищеварительных соков, что снижает газообразование и ускоряет метаболизм. Имбирь полезен при сгущении крови, так как разжижает её и улучшает циркуляцию в сосудах, снижает риск об-