

ПРЫПРАВЫ ЗАМЕСТ ВІТАМІНАЎ

Галоўныя сакрэты шафрану і куркумы

Спецыялі калісьці былі даступныя толькі для багатых, але сёння перац, каландра, карыца, кмен, куркума ёсць на кухні амаль у кожнай гаспадыні. Расказваем пра некаторыя з самых карысных і дарагіх прыпраў, якія дзякуючы вялікаму ўтрыманню антыаксідантаў дапамагаюць не толькі захоўваць маладосць, але і супрацьстаяць такім сур'ёзным хваробам, як рак і сардэчна-сасудзістыя захворванні.

Якая прыправа самая дарагая ў свеце і ці апраўдвае яна свой кошт? Пра гэта і іншае расказвае нейрахірург, навуковы супрацоўнік аддзялення пухлін галаўнога мозгу РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі імя М. М. Аляксандрава, выкладчык кафедры неўралогіі і нейрахірургіі Інстытута павышэння кваліфікацыі і перападрыхтоўкі кадраў аховы здароўя Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Гумен ГАРБАННІДЖАД.

— Калі казаць пра рэчывы, якія нас аб'ядноўваюць з далёкім мінулым, бо дайшлі ў няменным выглядзе з часоў да нашай эры, то гэта прыправы. Некаторыя з іх выкарыстоўвалі ў Шумерскай цывілізацыі. Пра іх гаючыя ўласцівасці ведалі ў старажытныя часы. Спецыямі карыстаюцца цяпер і будуць ужываць у далейшым.

Адразу скажу: нягледзячы на тое што многія прыправы маюць сур'ёзныя лячэбныя ўласцівасці, імі цяпер не лечацца. Так, яны могуць прыносіць карысць арганізму, але для лячэння ў XXI стагоддзі ёсць сучасныя лекі.

Цар усіх прыпраў — шафран. Гэта самая дарагая на нашай планеце спецыя. Кілаграм сапраўднага шафрану каштуе больш як пяць тысяч долараў. Ён выкарыстоўваецца ў дарагіх рэстаранах.

Радзіма шафрану — Індыя, Кітай і Кашмір. Найбуйнейшымі экспарцёрамі шафрану ў свеце сёння з'яўляюцца Іспанія і Іран. Першыя запісы пра шафран знойдзены ў Шумерскай цывілізацыі каля 2700 гадоў да нашай эры.

Ужо каля тысячы гадоў таму старажытныя ўрачы яго выкарыстоўвалі ў якасці лекаў. Авіцэна казаў, што шафран павялічвае патэнцыю, верагоднасць зацяжарыць, змяншае дрэнны настрой і засцерагае нашу печань, таксама заспакойвае нервовую сістэму і дае добры сон.

Шафран у перакладзе гучыць як «залатыя ніткі». Атрымліваюць спецыю з рыльцаў кветак шматгадовай расліны пад назвай «пурпурны крокус». Сабраны шафран знешне нагадвае скрутак збытаных нітак, колер якіх вар'іруецца ад цёмна-чырвонага да чырвона-цаглянага. Водар прыправа мае ярка выяўлены з лёгкімі ноткамі свежаскошанага сена.

Высокі кошт на гэтую спецыю тлумачыцца не толькі працаёмкім працэсам вытворчасці, але і абмежаванымі аб'ёмамі сыравіны. У адным кілаграме шафрану — больш чым 200 тысяч рыльцаў крокусу. Пры гэтым у адной кветцы іх усяго тры. Рыльцы збіраюць уручную, пасля сушэння. Вырошчваюць, даглядаць кветкі, уручную сабраць — гэта вялікая праца. З плантацыі ў гектар можна атрымаць не больш чым 8—12 кг гатовай прыправы.

— Ці апраўдвае яна свой кошт?

— Шафран з'яўляецца моцным антыаксідантам. З усіх спецыяў тут ён лідар. Як вядома, адна з прычын старэння клетак — свабодныя радыкалы. Дзякуючы антыаксідантам шафран аслабляе іх разбу-

ральнае ўздзеянне і замаруджвае працэсы старэння.

Таксама ён валодае супрацьракавымі ўласцівасцямі. Лічыцца, што шафран змяншае хуткасць размнажэння атыповых клетак у арганізме. Ён не знішчае ракавыя клеткі, але замаруджвае іх рост. Таксама ён павялічвае мужчынскую моц. У сучасных таблетках, якія прызначаюць для павелічэння патэнцыі, у саставе часта сустракаецца шафран.



Куркума.

Шафран.

Ён мае ў тым ліку і ўласцівасці антыдэпрэсантаў. Калі ўжываць невялікую колькасць шафрану, ён на кароткі час павышае настрой. Аднак трэба сказаць, калі з'есці некалькі грамаў такой спецыі, наступнае перадазіроўка і гэта можа скончыцца смерцю.

— Колькі шафрану можна бяспечна ўжываць у дзень?

— Аптымальная доза — 30 міліграмаў, каб атрымаць тую карысць, аб якой мы казалі. Ва ўсходніх краінах шафран амаль штодзень выкарыстоўваецца ў розных стравах, і дэфіцыту яго няма. А ў еўрапейскіх краінах, ЗША гэта прыправа не так моцна распаўсюджана, але ён прадаецца ў капсулах. І ўрач дапаможа падабраць аптымальную дозу. Яго прызначаюць для ўмацавання імунітэту, павышэння патэнцыі, прафілактыкі анкалагічных хвароб.

— Якія віды раку папярэджвае шафран?

— Зараз колькасць анкалагічных захворванняў расце. З дзесяці чалавек чатыры дакладна захварваюць на рак. Адзін з відаў анкалогіі, які моцна распаўсюджаны, у тым ліку ў ЗША, гэта рак тоўстага кішэчніка. Звязана тое з дрэннай якасцю ежы, ужываннем прадуктаў з вялікім утрыманнем цукру і фастфуду. Дык вось адначасова з лячэннем раку тоўстага кішэчніка прызначаюцца шафран у капсулах, ён да працэсу лячэння адносіць не мае, але замаруджвае хуткасць росту пухлін у тоўстым кішэчніку.

Таксама шафран мае добрыя ўласцівасці пры гінекала-

гічных хваробах. Увогуле раней на Усходзе жанчыны, якія мелі моцныя болі перад менструацыяй, ужывалі шафран, ён аблягчаў стан. І сёння ўсходнія жанчыны выкарыстоўваюць яго, хоць гэта нятанна сродак.

Акрамя таго, шафран мае аналагічныя ўласцівасці з кавай. Пах шафрану мае антыстрэсавыя і антыдэпрэсіўныя якасці. Ён актывізуе пэўныя ўчасткі ў галаўным мозгу, якія зніжаюць стрэс і аказваюць лёгкі антыдэпрэсіўны эффект. Кава мае падобныя ўласцівасці: калі мы чуем яе духмянасць, у нас таксама мяняецца настрой.

Лічыцца, што шафран паляпшае страваванне і карысны людзям, якія маюць праблемы са страўнікам. Некаторыя яго выкарыстоўваюць, каб зменшыць вагу. Наўпрост ён не мае ніякіх адносін для зніжэння вагі, але людзі, якія ўжываюць шафран у ежу, адзначаюць, што ў іх пачуццё сытасці наступае раней. Аднак гэтая ўласцівасць не ўніверсальная і не для ўсіх. У Амерыцы праводзіўся эксперы-

Яна таксама валодае антыаксідантнымі ўласцівасцямі, хоць і ў меншай ступені, чым шафран.

У 1501 годзе партугальцы трапілі ў Індыю і, ацаніўшы смак індыйскай ежы з духмянымі пахамі, запоўнілі свае караблі куркумой, так яна трапіла ў Еўропу. У той час у Еўропе асноўнай прыправай была соль і, магчыма, перац, і па сучаснай смакавай шкале ежа была нясмачнай. Еўрапейцы навучыліся дадаваць куркуму ў свае стравы, бо зразумелі, што яна мяняе колер ежы, надае новы смак і водар.

На Усходзе яна дадаецца ў многія стравы, нават робяць чай з куркумы. У Еўропе яна не так шырока выкарыстоўваецца, таму еўрапейскі і амерыканскі варыянт — куркума ў таблетках, капсулах і ў якасці бядабавак.

Трэба сказаць, што ў Індыі і Кітаі куркуму выкарыстоўваюць як лекі ў альтэрнатыўнай медыцыне да цяперашняга часу. Лічыцца, што яна амалоджвае скуру, змяншае боль у суставах пры рэўматызме, паляпшае стан страўнікава-кішэчнага тракту. Улічваючы, што куркума мае моцныя супрацьзапаленчыя ўласцівасці, яна змяншае працэс хранічнага запалення ў арганізме.

Куркума самастойна дрэнна засвойваецца, і яе карысныя ўласцівасці мінімальныя, калі не змешваць спецыю з чорным перцам. З гэтай прычыны ва ўсіх бядабаўках з куркумой ёсць чорны перац.

Куркумін, які ўтрымліваецца ў куркуме, добра актывізуе перадачу нервовых імпульсаў паміж аксонамі і ў сувязі з гэтым лічыцца добрым сродкам для прафілактыкі хваробы Альцгеймера. Паколькі яна мае моцныя супрацьзапаленчыя ўласцівасці, то змяншае запаленчы працэс у сценах сасудаў. Таму людзі, які пастаянна ўжываюць куркуму, маюць больш здаровыя сасуды. Як і шафран, яна спрыяе здароўю каранарных артэрый.

— Ці замаруджвае яна, як і шафран, рост ракавых клетак?

— Так. Урачы пакуль не могуць адзначна сказаць, што яна неяк уплывае на лячэнне раку тоўстага кішэчніка, але з вялікай упэўненасцю сцвярджаюць, што спрыяе замаруджванню росту некаторых атыповых клетак. Таксама куркума становіцца дзейнічае пры лячэнні артрозу і артрыту, мае антыдэпрэсіўныя ўласцівасці і замаруджвае працэсы старэння.

Штодзённа можна ўжываць ад 500 да 2000 міліграмаў гэтай спецыі. Звычайна прызначаецца 600 міліграмаў тры разы на дзень. Аднак ёсць індывідуальная генетычная пераходнасць куркумы. Людзі з ёй не могуць ужываць больш чым 1000 міліграмаў куркумы ў суткі. Яна выклікае моцнае ўздзеянне жывата і боль у эпігастральнай вобласці. Такім людзям непажадана яе ўжываць нават у звычайнай дозе. Адзінага меркавання ў медыкаў наконт ужывання куркумы цяжарнымі жанчынамі няма, таму ім лепш параіцца з урачом.

Пра дзве іншыя не менш карысныя прыправы — карыцу і каенскі перац — чытайце ў бліжэйшых нумарах «Звязды».

Алена КРАВЕЦ.

Навінкі кнігавыдання

Восеньскія лісты паэта...

Віктара Шніпа, якога добра ведаюць як паэта, усё часцей уважлівы чытач беларускай літаратуры адкрывае і як празаіка. У Выдавецкім доме «Звязда» толькі што пабачыў працяг «дзённікавы раман паэта» — «Заўтра была адліга-4».

У кнізе аб'яднаны запісы пісьменніка ад сярэдзіны жніўня 2018 года да кастрычніка 2019 года. Лічы, восенню пачатая і восенню ж завершаная справаздача творцы аб пройдзеным шляху, аб працытых кнігах, аб сустрэчах і адкрыццях... Віктар Шніп кліча за сабою чытача, каб аглядзець зробленае і разам выказаць перажыванні аб няздзейсненым. Паэт і празаік, мастак слова не проста дзеліцца і не проста разважае, ён імкнецца паяднаць прастору і час, выступае лірычным героем твора, ды і нас, чытачоў, у нейкай ступені ўцягвае ў сваю і мастацкую рэчаіснасць.

«15.08.2018. Дні заўважна пакарацелі. Праўда, я не бачыў іх доўгімі. Дні былі дажджлівымі. Былі спякотнымі. Былі сумнымі. А доўгіх для мяне не было. Дні прыходзілі і сыходзілі. Як марскія прылівы і адлівы. І перад мною ўжо ляжыць жоўтая лістова, як пясок...»

Часам здаецца, што паэт піша некаму лісты. Піша, быццам імкнецца перадаць не толькі ўсё самім перажытае, але і заклікае чытача да разваг пра яго сны, пра колеры, а не толькі пра сутнасць думак. Амаль што эпіцэнтрам усяго дзённікавага рамана з'яўляецца вёска, што не проста віртуальна прысутнічае на старонках «Адлігі», а якая і нам прыадкрываецца ўсімі сваімі сімваламі і вобразамі. Чытаючы старонкі Віктара Шніпа пра яго родныя Пугачы, не можаш не думаць і пра сваю родную вёску...

«29.12.2018. <...> ...робячы падрахунак пражытага за 2018 год, пачну з кепскага:

Вельмі мала быў у родных Пугачах. Памерла некалькі аднавяскоўцаў, з якімі хацеў у гэтым годзе сустрэцца і пагаварыць, але не сустрэўся...

Мала казаў добрых слоў родным і знаёмым...

Не ўсім змог дапамагчы, каму трэба было дапамагчы...

Не адведаў многіх родных. Асабліва шкадую, што не быў у Лягезах, дзе гадаваўся да школы сем гадоў...» «01.01.2019. На маёй Валожыншчыне цэлы дзень ідзе снег. Месцамі завеі. У Лягезах вуліца замецена. У Пугачах не вельмі снегу, але мяце. У Татарах завея. У Ракаве снежна. Лёна Шчарбінскі, які жыве з жонкай каля Валожына ў вёсцы, дзе цяпер тры жыхары, два разы выходзіў і расчысчаву сцяжыну да вуліцы, па якой зімой амаль не ездзяць машыны. І па сцяжыне сёння ніхто да Шчарбінскіх не прыходзіў і не прыйдзе, але Лёна яшчэ раз перад сном выйдзе і расчысціць снег...» «30.01.2019. З Навасёлка патэлефанаваў дзядзька Леанід Жыткевіч. Паведаміў непрыемную навіну. У мінулыя нядзелю ў Дубравах згарэла хата паэта Вячаслава Міхасёнкі, які ўжо шмат гадоў, як памёр. У хаце жыў вясковец, які таксама згарэў. Хата адметная не толькі тым, што там жыў паэт, але і тым, што ў ёй неаднаразова гасцяваў Уладзімір Караткевіч. Некалькі гадоў таму мы з Леанідам Жыткевічам і Міхасём Казлоўскім хадзілі глядзець хату. Памятаю, як Міхась казаў: «Добра было б трапіць на гарышча. Там павінны былі б быць кніжкі Караткевіча з аўтографамі...» Не паглядзелі, бо нікога дома не было. Цяпер ужо ніколі не паглядзім. Ад хаты засталася абвугленае бярвенне...» «14.05.2019. Збіраюся ў вёску, я на планету, з якой даўным-даўно перасяліўся сюды, дзе асфальт і бетон і дзе ўжо зацвілі каштаны, якія для мяне не сталі роднымі...»

Так што найперш раю прачытаць кнігу Віктара Шніпа вяскоўцам, тым, хто і ў горадзе пачувае сябе сапраўдным грамадзянінам вёскі.

А набыць «дзённікавы раман паэта» «Заўтра была адліга-4» можна ва ўсіх кнігарнях ААТ «Белкніга» — у розных абласцях Беларусі, а таксама ў Мінску ў кнігарні «Акадэмікніга» па адрасе: праспект Незалежнасці, 72. Прыемных чытацкіх падарожжаў, прыемных сустрэч са словамі і думкамі Віктара Шніпа!

Кастусь ЛЕШНІЦА.

