



ПОЛЬЗА ШПИНАТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Усманова С.Г.¹

¹ Андижанский институт сельского хозяйства и агротехнологий

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5759414>

ИСТОРИЯ СТАТЬИ

Принято: 20 ноября 2021 г.
Утверждено: 25 ноября 2021 г.
Опубликовано: 30 ноября 2021 г.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

шпинат, витамины, калорийность, диетолог, минералы.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается информация о лечебных свойствах шпината, химическом составе, энергетической ценности, способности обеспечения организма железом и другими микроэлементами, а также применения многих болезней у детей. Данное растение полезно при регулировании давления, нормализации содержания гемоглобина.

Шпинат-это травянистое растение, широко используется в приготовлении салатов и в составе блюд. Этот листовой овощ принадлежит к числу самых полезных продуктов в пересчете на вес.

Шпинат родом из древней Персии (Ирана), откуда он вначале попал в Китай, позднее был завезен маврами в Испанию. В Европе шпинат появился в XV в. и долгое время был известен под названием «испанский овощ». Сегодня он особенно популярен в Испании, Италии, Франции, а также США, куда попал вместе с первыми европейскими переселенцами.

Крупнейшие коммерческие производители шпината - США и Нидерланды. Шпинат - представитель семейства Амарантовых, именуемый «королём овощей» и

«метлой для желудка» (по крайней мере, во Франции). Шпинат представляет собой зелёный листовой овощ с нежнейшим вкусом и полезнейшим составом, благодаря которым в Европе и США его возвели в ранг жизненно необходимых продуктов, приравняв к БАДам (отчасти из-за ошибок учёных, исследовавших шпинат в прошлом столетии).

Истории данного растения, то доподлинно известно, что первыми его стали выращивать и употреблять в пищу персы, которые впоследствии привезли шпинат в Европу - в Испанию - откуда этот зелёный продукт «разросся» по всей Европе и даже Америке.

Химический состав шпината: Шпинат содержит 3,6 г углеводов в 100г



продукта, это примерно 50% всей энергии из порции или 15 кКал. Калорийность — 23кКал. Он богат железом, кальцием, калием, магнием, натрием и цинком.

Состав шпината: жиры — 0,39 г, белки — 2,86 г, углеводы — 3,63 г, вода — 91,40 г, зола — 1,72 г, суммарное содержание сахаров — 0,4 г, клетчатки — 2,2 г, крахмала — н/д. Из жирорастворимых витаминов в шпинате присутствуют А, бета-каротин, Е и К. Из водорастворимых — витамины С, В₁, В₂, В₃ (РР), В₄, В₅, В₆ и В₉.

Полезные свойства шпината. О полезных свойствах шпината сегодня говорят многие диетологи, учёные и даже медики (которые обычно очень инертны в своих суждениях). Шпинат привлекает к себе много внимания, однако каждый видит в этом растении свою пользу. Так, например, в США шпинат рекомендуется в качестве продукта, способного существенно снизить риск возникновения рахита у детей и остеопороза, а также артрита у пожилых людей. Многие люди до сих пор считают шпинат одним из самых богатых поставщиков железа в наш организм. А самые продвинутые исследователи свойств шпината утверждают, что этот зелёный овощ предотвращает и даже замедляет развитие раковых опухолей.

И что самое интересное, все эти точки зрения одновременно и верны, и ошибочны. Потому как железа в шпинате содержится всего-ничего – 2,7 мг, кальция – около 100 мг, а противораковых веществ и вовсе – сущие крохи. Для сравнения: в той же петрушке кальция содержится в 2,5 раза

больше, железа – почти столько же, и противораковых веществ не меньше.

А, как известно, в сушеных продуктах практически нет воды и потому концентрация минералов гораздо выше. Отсюда и популярное заблуждение, которое не «выветрилось» из народной молвы и до сегодняшнего дня. Присутствуют в шпинате и другие минералы и витамины, но если попытаться описать все их положительные свойства, то получится небольшой справочник, в который войдут десятки элементов таблицы Менделеева, жирные кислоты, витамины, хлорофилл и, конечно же, пищевые волокна. Учёные рекомендуют съедать не менее 350 граммов свежего шпината в неделю.

В шпинате много витамина К, еще больше каротиноидов, фолиевой кислоты. Обладает антиоксидантным эффектом, убирает так называемый оксидативный стресс. Считается, что помогает в борьбе с некоторыми видами рака, но не во всех случаях. Также регулирует кровяное давление и укрепляет здоровье глаз.

Из-за высокого содержания железа рекомендуется людям, страдающим малокровием, и помогает нормализовать уровень гемоглобина. Обладает легким слабительным и мочегонным действием, поэтому хорош в борьбе с отечностью. Также неплохо восстанавливает организм после болезней, оказывает на него тонизирующее действие и укрепляет иммунитет при регулярном потреблении. Овощ помогает выводить из организма шлаки и токсины, а его сок



можно использовать в качестве противовоспалительного средства для десен. Польза шпината заключается и в понижении концентрации холестерина, укреплении костей и снижении риска инсульта и инфаркта.

По словам Британских исследователей, использование этого растения в эксперименте стало возможно благодаря тому, что его капиллярная сетка функционирует так же, как сердечно-сосудистая система человека.

Повышение иммунитета. Одним из ключевых факторов, говорящих о пользе шпината для здоровья и иммунитета, является наличие большого количества антиоксидантов. Его листья - отличный источник жизненно важных антиоксидантов-витаминов А и С, флавоноидов-антиоксидантов, таких как лютеин, зеаксантин и бета-каротин. Например, витамин С отлично подходит для иммунной системы организма. Он помогает развивать устойчивость к инфекциям и бороться со свободными радикалами. 100 г свежего шпината имеет 47% от рекомендуемой суточной дозы витамина С.

Чем полезен для мужчины. При регулярном употреблении и здоровом образе жизни листья шпината улучшают общее состояние мужского организма и защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, а также снижают артериальное давление. Из-за высокого содержания аминокислот рекомендуется спортсменам и тем, кто занимается тяжелым физическим трудом, так как аминокислоты помогают укреплять мышцы. Содержит также Омега-3, которые оказывают

благоприятное влияние на потенцию, а цинк увеличивает выработку тестостерона. В целом, шпинат омолаживает организм, помогает наладить гормональный фон, похудеть и укрепить иммунитет.

Польза для женщин. Слабым полом, как правило, используется в качестве дополнения к диете, потому что улучшает перистальтику кишечника, за счет чего происходит естественное снижение веса. Считается, что зеленые листья шпината помогают сохранить молодость, а маски для лица из него разглаживают мелкие морщины, тонизируют и питают кожу. Это не все полезные свойства шпината: при регулярном употреблении улучшает гормональный фон, состояние волос, ногтей, уменьшает количество высыпаний и прыщей, нормализует менструальный цикл.

Несмотря на все достоинства и пользу, шпинат имеет ряд противопоказаний и может нанести вред организму. Его не стоит употреблять при подагре и ревматизме из-за высокого содержания щавелевой кислоты. Также не рекомендуется при язвах и других проблемах с ЖКТ, он может спровоцировать обострение цистита, моче- и желчекаменной болезней.

Для детей раннего возраста это растение противопоказано, потому что тяжело переваривается. Кроме этого, большая порция шпината может вызвать диарею и газообразование, в некоторых случаях — аллергическую реакцию, отечность. Не противопоказано при беременности, однако если женщина страдает



заболеваниями почек и мочевыводящих путей, то от этого продукта лучше воздержаться.

Как известно каждому из нас, что шпинат содержит немалое количество магния, который помогает протеканию около 300 процессов жизнедеятельности, в том числе и развитию мускулатуры. Обладая такой питательностью и содержанием белка, шпинат поможет чувствовать себя более сытым, что в итоге помогает здоровому снижению веса.

Шпинат, как было показано выше, снова и снова доказывает, что он является

отличным питательным компонентом для вашего здоровья. С одной стороны, он - настоящий целитель. С другой стороны, также источник жизненно необходимых витаминов, элементов и антиоксидантов. В третьих, отличный защитник от некоторых форм рака.

В заключении можем отметить, что постоянное использование природных растительных ресурсов для улучшения здоровья населения, предотвращения серьезных последствий болезней нужно постоянно пополнять наши знания о лечебных свойствах растений и методах их практического использования.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Шелепина Г. А., Турков В. Д. Род *Spinacia* L. — Шпинат // Культурная флора СССР / Под общ.ред.акад. ВАСХНИЛ В.Ф.Дорофеева.—Л.: Агропромиздат, 1988.— Т. XII. Листовые овощные растения (спаржа, ревень, щавель, шпинат, портулак, кресс-салат, укроп, цикорий, салат): ред. тома М.М.Гиренко и О.Н.Коровина. С.98-132.-304с.
2. Ж.И. Орлова. Всё об овощах.- М. Агропромиздат, 1986. С.191.-222 с.
3. Arumuganathan K., Earle E. D. Nuclear DNA content of some important plant species // Plant molecular biology reporter.- 1991.-Т. 9,№ 3,С. 208—218.
4. Xu C. et al. Draft genome of spinach and transcriptome diversity of 120 *Spinacia* accessions // Nature Communications. 2017.-Т. 8.-С.15275.