

Статьева Л.Д.,

Студент

4 курс, факультет «Управление качеством»

Институт Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования «Московский
государственный университет пищевых производств»

Россия, г. Москва

ПОЛЬЗА ЧАЙНОГО КУПАЖА ИЗ ЛИСТЬЕВ ВИШНИ, ЯБЛОНИ, СМОРОДИНЫ, САГАН-ДАЙЛЯ И ПОРОШКА ХРЕНА

Аннотация: Чай собрал в себе массу полезных свойств, каждый ингредиент славится витаминами, а все вместе образуют ароматный, полезный для здоровья человека напиток, который повышает иммунитет и защищает от вирусов. В статье рассмотрены полезные свойства каждого компонента купажа чая из ферментированных листьев вишни, яблони, смородины, саган-дайля с добавлением в купаж порошка хрена. Информация, представленная в данной обзорной статье, будет полезна широкому кругу читателей, в частности сотрудникам пищевых вузов, специалистам в области чайного производства, студентам пищевых специальностей.

Ключевые слова: чайный купаж, листья вишни, листья смородины, листья яблони, саган-дайля, порошок хрена.

Abstract: Tea has gathered a lot of health benefits, each ingredient is famous for its vitamins, and all together form a fragrant, healthy drink that boosts the immune system and protects against viruses. This article reviews the health benefits of each component in a blend of fermented cherry, apple, currant, and sagan-dale leaves tea with horseradish powder added to the blend. The information presented in this review article will be useful to a wide range of readers, in particular the staff

of food universities, specialists in the field of tea production, students of food specialties.

Keywords: *tea blend, cherry leaves, currant leaves, apple leaves, sagan-dailya, horseradish powder.*

Введение

Чай является одним из наиболее широко потребляемых напитков в мире, уступая главенствующее место только воде. Чайный купаж из ферментированных листьев смородины, вишни, яблони, саган-дайля и порошка хрена является источником многих полезных для здоровья веществ. [1].

Основными компонентами являются богатые различными химическими веществами сырьевые источники [2] которое мы рассмотрим в данной статье.

Листья вишни

Ферментированные листья вишни содержат витамины групп А, В, С, аминокислоты, Mg, Na, I, Br, B, углеводы, эфирные масла. Они оказывают положительное влияние на здоровье человека, помогают снизить повышенное артериальное давление, справляются с тахикардией, головной болью и сонливостью. Эфирные масла улучшают состояние ногтей и волос. Настой листьев вишни является отличным средством для выведения мокроты [3].

Листья яблони

Листья яблони содержат витамин С [4], макроэлементы Cu, Zn, Al, Mn, Fe, P, Mo, глутаминовую и аспаригиновую аминокислоты. Цинк участвует в процессе регенерации кожного покрова, фосфор полезен для зубов и костей, молибден важен для обменных процессов в организме.

Настой из ферментированных листьев яблони помогает справиться с охрипостью, снизить холестерин, помогает при анемии и обладает желчегонным действием [5].

Листья смородины

Листья смородины содержат следующие компоненты: витамины С, РР, Е, А, В; макроэлементы – К, Са, S, Р, Mg; микроэлементы – Mn, В, Мо, Cu. Эфирные масла, органические кислоты. Большое содержание аскорбиновой кислоты позволяет улучшить работу иммунной системы. Дубильные вещества в составе листа смородины снимают воспаление со стенок кишечника и предотвращают диарею. Эфирные масла благоприятно влияют на нервную систему [6].

Порошок хрена

Порошок хрена содержит клетчатку, а также витамины С, Е, РР и группы В, минеральные элементы – Са, К, Fe, Na, S, Mg, Р, фитонциды, углеводы и азотистые вещества. Гликозид синигрин, при расщеплении которого образуются аллиловое горчичное масло и лизоцим, обладает бактерицидным действием. Принятое внутрь в малых дозах оно усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта и возбуждает аппетит. Высокая антимикробная активность хрена обеспечивается за счёт наличия фитонцидов и лизоцима. Положительная динамика проявляется при употреблении хрена во время лечения дизентерии, заболеваний печени, гипертонической болезни. Также его активно используют при гриппе.

Саган-дайля

Саган-дайля содержит витамины С, В₈, а также жирные кислоты. В его составе присутствуют следующие флавоноиды: кверцетин, рутин, дигидроквертицин и мерицитин [7]. Кверцетин обладает сильным противовоспалительным свойством и нормализует давление при гипертонии. Рутин укрепляет стенки капилляров. Дигидроквертицин применяется для лечения аллергии. Мирицитин замедляет старение клеток. Линоленовая кислота служит для снижения риска заболеваемости сердечно-сосудистой системы. Урсоловая кислота способна остановить разрушение миелиновой оболочки нейронов при рассеянном склерозе. [8] Инозитол улучшает передачу

нервных импульсов, отвечает за тонизирующий эффект от употребления саган-дайля, а также помогает контролировать выработку дофамина и серотонина, снимает тревожность [9].

Заключение

Таким образом, данная статья демонстрирует преимущества чайного купажа из листьев яблони, смородины, вишни, саган-дайля и порошка хрена в его противовоспалительного и антиоксидантном потенциале [10]. Он может быть использован для улучшения иммунного ответа при различных простудных заболеваниях, сезонных заболеваниях, при лечении и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в т.ч. при воспалительных заболеваниях кишечника и кожных заболеваний различной этиологии.

Список использованной литературы:

1. Демьянова, Е.И. Ботаническое ресурсоведение: учеб. пособие по спецкурсу / Е.И. Демьянова. – Пермь: Перм. гос. ун-т., 2007. – 172 с. – ISBN 5-7944-0961-4
2. Дудченко, Л.Г., Козьяков, А. С., Кривенко, В.В. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения: Справочник / Отв. ред. К. М. Сытник. – К.: Наукова думка, 1989. – С. 16. – 304 с. – ISBN 5-12-000483-0.
3. Dziadek, K., Kopeć, A., & Piątkowska, E. (2019). Intake of fruit and leaves of sweet cherry beneficially affects lipid metabolism, oxidative stress and inflammation in Wistar rats fed with high fat-cholesterol diet. *Journal of Functional Foods*, 57, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2019.03.044>
4. Hemilä, H. (1999). Vitamin C supplementation and common cold symptoms: factors affecting the magnitude of the benefit. *Medical Hypotheses*, 52(2), 171–178. <https://doi.org/10.1054/mehy.1997.0639>
5. Hirzel, J., Moya-Elizondo, E., Hernández, M., Guzmán, P., & González, D. (2020). Effect of shade cloth on the evolution of nutrient concentrations in apple tree

leaves. *Scientia Horticulturae*, 266, 109288.

<https://doi.org/10.1016/j.scienta.2020.109288>

6. Jesus, F., Gonçalves, A.C., Alves, G., & Silva, L.R. (2020). Health Benefits of *Prunus avium* Plant Parts: An Unexplored Source Rich in Phenolic Compounds. *Food Reviews International*, 1–29. <https://doi.org/10.1080/87559129.2020.1854781>

7. Александрова, М.С. Рододендроны природной флоры СССР. – М.: Издательство «Наука», 1975. – 112 с.

8. Мурашкина, И.А. Фитохимическое исследование *Rhododendron aureum* G. и получение на его основе лекарственных средств: Автореф. дис. ... канд. фармац. наук: 15.00.02 / И.А. Мурашкина. Иркутский гос. мед. ун-т. –Улан-Удэ, 2003. – 23 с.

9. Усов, Л.А., Мировыч, В.М., Левента, А.И., Минакина, Л.Н., Кичигина, Е.Л. К сравнительной оценке тонизирующего и стимулирующего действия экстракта рододендрона Адамса // Сибирский мед. журн. 1995. – № 3. – С. 37-40.

10. Nayik, Gulzar & Gull, Amir. (2020). Antioxidants in Fruits: Properties and Health Benefits. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-7285-2>.