

Алевтина Корзунова

# Семечки



Алевтина Корзунова

**Семечки**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Семечки / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Семена подсолнечника и тыквы используются в медицине в течение столетий. Семечки содержат массу микро- и макроэлементов, богаты цинком и незаменимыми жирными кислотами. Они способны стать вам незаменимым средством при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, мочеполовой сферы и много другое. Отличным помощником в познание этих интересных знаний станет эта книга, где содержатся все полезные сведения для вашего здоровья.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Глава 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Алевтина Корзунова

## Семечки

### Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели. Я рада нашей новой встрече. На этот раз я расскажу вам о семечках.

В последнее время наблюдается всплеск увлечения не только пациентов, но и многих врачей различными фитотерапевтическими методами, а именно – приготовлением из растений всевозможных отваров, настоев и т. д. Но этим дело не ограничивается. Неожиданное поле для использования обычных жареных семян тыквы и подсолнечника недавно обнаружили наши ученые.

Семечки – ценный пищевой продукт, имеющий огромное значение для рациона россиян. Именно из семечек получают подсолнечное масло, без которого наше народное хозяйство погибло бы очень давно. Семечки тыквы играют огромную роль в народной фармакотерапии. Однако, как это доподлинно установлено лишь совсем недавно, семечки имеют значение не только для питания и нетрадиционных методов лечения.

Особенно ценится в семечках присутствие в них цинка (для профилактики простатита) и железа (для нормализации состава крови).

Некоторое время назад центральный НИИ психотерапии провел серию экспериментов по использованию семечек для наведения нужного психологического состояния.

На базе стационара центрального НИИ психотерапии было проведено клиническое исследование, ставившее целью установить, существует ли достоверная разница между уровнем тревоги и депрессии между теми, кто получал семечки дополнительно к стандартному фармако- и психотерапевтическому лечению, и теми, кто нет.

Полученные данные потрясли исследователей. Разница в уровне тревоги составила в среднем 15–18 баллов, а в уровне депрессии – до 20! Более того, признаки клинического улучшения у больных, получавших семечки, наступали в среднем на пятый день, а у тех, кто их не получал – лишь на восьмой.

Все это позволило ученым от экспериментов перейти к широкому использованию семечек в терапии невроза навязчивых состояний и мигреноподобных головных болей. В последнее время получены обнадеживающие данные о применении жареных семян тыквы и подсолнечника для снижения потребности в алкоголе у пациентов с клинически выраженной алкогольной зависимостью.

Таким образом, семечки как органическая часть современной фармакотерапии получили постоянную прописку в клинической практике и завоевали путевку в медицину XXI века. Но для народной медицины это не новость, целительные свойства семян тыквы и подсолнечника используются народными целителями уже давно. Вот об этих-то свойствах и рецептах и пойдет наш разговор.

## Глава 1

### Тыква и подсолнечник. Что мы о них не знаем?

Прежде чем начать разговор о способах лечения семечками, давайте поговорим немного о тех растениях, семенами которых я собираемся лечиться. Познакомимся с ними поближе.

**Подсолнечник обыкновенный.** Семейство сложноцветные.

Однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой до 2,5 м. Стебель плотный, прямостоячий, неразветвленный, с губчатой сердцевинкой. Корень стержневой, ветвистый. Листья очередные, крупные, сердцевидные, шероховатые, расположены на длинных черешках. Цветки желтые, верхушечные, собраны в крупную поникающую корзинку диаметром до 25 см, которая поворачивается к солнцу. Наружные цветки крупные, желтые, языковые, бесплодные; внутренние – трубчатые, более мелкие, желто-коричневые, обоеполые, расположены по всей внутренней поверхности корзинки. Плод – продолговатая яйцевидная семянка полосатого или черного цвета. Цветет в июле-августе, созревает в августе-сентябре.

Лекарственным сырьем служат краевые цветки, листья и зрелые семянки. Цветки ярко-желтой окраски собирают в начале цветения, осторожно обрывая без повреждения корзиночек. Сушат сразу в хорошо проветриваемом темном помещении. Зеленые здоровые листья заготавливают в начале лета. Сушат в сушилке при температуре 40–50 °С. Цветки и листья хранят в матерчатых мешочках 2 года.

Препараты подсолнечника расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, понижают температуру тела, возбуждают аппетит, оказывают отхаркивающее действие.

В народной медицине отвар язычковых цветков пьют при желтухе, заболеваниях сердца, бронхиальных спазмах и желудочно-кишечных коликах, при малярии, гриппе, катаре верхних дыхательных путей. Спиртовая настойка язычковых цветков (а иногда и листьев) эффективна при лихорадке и невралгии. Вместо настойки можно пользоваться отваром, используемым в качестве мочегонного средства, а также средства от поноса. Полученное из подсолнечника масло обладает высокими питательными качествами и энергетической ценностью. Используется в качестве профилактического средства при атеросклерозе, что обусловлено высоким содержанием в нем ненасыщенных жирных кислот. Прокипяченное масло подсолнечника используют в качестве заживляющего средства при свежих ранах и ожогах в виде масляных повязок.

Цветки, листья, плоды и масло подсолнечника применяют при болезнях печени и желчных путей. Цветки и листья используют как противолихорадочное средство, спиртовую настойку из них пьют при малярии, гриппе, катаре верхних дыхательных путей. Свежие семена помогают при аллергии (крапивнице и др.).

В Англии молодые корзинки подсолнечника употребляют для приготовления салатов.

Родом подсолнечник из Северной Америки. Это древняя культура. При археологических раскопках были найдены его семена, возраст которых определен в 2000–3000 лет. «Цветку солнца», как звали подсолнечник, поклонялись в Древней Мексике, его изображение делали из золота. В Европу растение попало в начале XVI века, в России оно начало культивироваться при Петре I.

Широко распространен подсолнечник в южных районах России как полевая культура, в более северных – как силосная культура. Нуждается в интенсивном солнечном свете, влаге и наличии питательных веществ в почве. В благоприятных условиях развивает мощные корни, толстый стебель, крупные листья и дает хороший урожай семян.

**Тыква обыкновенная.** Семейство тыквенные. Однолетнее растение со стелющимися стеблями до 10 м длины, семейства тыквенных. Листья колюче-шершавые, сердцевидные,

пятилопастные. Цветки однополые, однодомные, желтые, крупные, одиночные. Плод – крупная, шаровидной или овальной формы, гладкая, мясистая тыква с многочисленными желтовато-белыми семенами. Плоды тыквы могут достигать в диаметре более 50 см.

Для медицинских целей используют очищенные сухие и свежие семена тыквы обыкновенной и близкого в ботаническом отношении растения тыквы голосемянной.

Семена обладают противоглистными свойствами, являются средством против рвоты у беременных и при морской болезни; диуретическим и послабляющим средством. По активности семена тыквы уступают препаратам мужского папоротника, но они малотоксичны и применяются обычно при наличии противопоказаний к использованию экстракта мужского папоротника.

Мякоть тыквы улучшает моторную функцию кишечника, эффективна при запорах, при колитах с недостаточным опорожнением кишечника, усиливает диурез и выделение солей из организма.

Семена тыквы являются прекрасным средством профилактики простатита, для этого достаточно в день съедать по 50–60 зерен тыквы.

Мякоть сырой тыквы назначают до 0,5 кг в день, а вареную или печеную тыкву – до 2 кг в день как мочегонное средство при сердечных отеках. С этой же целью рекомендуют принимать сок из мякоти тыквы по 100 г в сутки.

Тыквенный сок успокаивает нервную систему, способствует хорошему сну, утоляет жажду. Можно назначать в смеси с рисом, пшенной или манной кашей, приготовленной на молоке, с маслом и сахаром.

Тыквенная диета назначается при почечных заболеваниях, ее рекомендуют перенесшим болезнь Боткина.

Свежую мякоть тыквы прикладывают к ожогам, экземе.

Все препараты из тыквы хорошо переносятся больными, безвредны и противопоказаний к назначению не имеют.

Родина тыквы – Америка, там ее употребляли за 3000 лет до н. э. В Древнем Риме из тыквы изготавливали сосуды различной формы, для чего ее выращивали в специальных деревянных формах. В Китае из тыквы делали праздничные чаши. В Европе тыква получила признание только в XIX веке.

В России тыква культивируется в средней и южной полосе.

## Глава 2

### Химический состав семечек подсолнечника и тыквы

Семена подсолнечника, покрытые шелухой, являются своеобразными природными консервами. В течение длительного времени их ценный состав не подвергается изменениям и сохраняется в первозданном виде. Учитывая то, что в состав семечек тыквы и подсолнечника входят такие склонные к окислению компоненты, как витамины и другие биологически активные вещества, данное свойство является очень важным для сохранения целебных свойств.

Терапевтический эффект от употребления семечек связан с особенностями их химического состава.

В листьях подсолнечника содержатся каротин, смолистые вещества, флавоноиды, сапонины, органические кислоты, холин, в цветках – флавоновый гликозид, антоцианы, холин, бетаин, горечи, фенолкарбоновые кислоты и спирты, в семенах – жирное масло (35–40 %), белок, углеводы, фитин, дубильные вещества, каротиноиды, фосфолипиды, лимонная и винная кислоты.

Тыква состоит из кожицы (17 % по массе), мякоти – 73 % и семян – 10 %. В семенах тыквы содержится до 6,3 % воды, азотистых веществ 27,4 %, сахара, крахмала и пентозанов 11 %, клетчатки 14,8 %.

Семена содержат до 50 % жирного масла, в состав которого входят глицериды кислот: линоленовой (до 45 %), олеиновой (до 25 %), пальмитиновой и стеариновой (около 30 %); фитостерины – кукурбитол, смолистые вещества, содержащие оксистертиновую кислоту; органические кислоты; витамины С, В (до 0,2 мг/ %); каротиноиды и каротин вместе – 20 мг/ %, белковые вещества – до 15 %. В мякоти плодов содержатся элатерицин А; сахара (от 4 до 11 %), витамины С (8 мг/ %), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, никотиновая кислота. Листья содержат витамин С (до 620 мг/ %). В цветках содержатся красящие вещества (флавоноиды, каротиноиды). Свежий плод тыквы является источником каротина.

В состав семечек входят: около 20–25 % растительных белков высокого качества, содержащих все незаменимые аминокислоты, включая и метионин. Следует отметить, что в семечках содержание метионина в пересчете на 100 г продукта превышает таковое в большинстве орехов. Так, в грецких орехах содержится около 306 мг метионина, в фундуке – 162 мг, тогда как в семечках – около 390 мг. В семечках содержатся жиры, ненасыщенные жирные кислоты, витамины (А, Е, D, группы В), а также магний, железо, кальций, калий, цинк.

#### Белки

Для того чтобы оценить всю значимость белков в природе и существовании человека, достаточно вспомнить одно из известных выражений Фридриха Энгельса: «Жизнь – это способ существования белковых тел». Именно белки составляют основу протоплазмы и встречаются всюду, где есть жизнь, независимо от формы ее организации. С белками связаны такие свойства организмов, как пищеварение, раздражимость, движение, способность к размножению, сократимость, пищеварение и др. Белки строятся из аминокислот, как из кирпичиков строится здание. Многообразие белков очень велико. Каждому из них соответствует своя последовательность аминокислот. Белки могут быть простыми (состоять только из аминокислот) и сложными. К простым белкам относят альбумины (альбумин яичный), кератин волос, кожи, перьев у птиц, коллаген кожи, сухожилий у человека. Сложные белки состоят из белковой и связанной с ней небелковой части (гемоглобин, липопротеины и др.). В зависимости от той функции, которую выполняют белки в организме, они могут быть структурными (в составе соединительной ткани), транспортными (в составе гемоглобина), защитными (образуют анти-

тела), сократительными (в мышцах), запасными (молоко), гормонами, ферментами и другими биологически активными веществами. Белки являются необходимым компонентом пищи и составляют 10–12 % от общего получаемого с едой количества энергии. Из белков строятся все органы и ткани человека. Именно белки являются необходимым условием для роста и поддержания их целостности.

Приведем цифры содержания белков в организме человека (таблица 1).

Таблица 1. Содержание белков в организме человека

Органы или ткани	Содержание белка в %
Мышечная ткань	80
Сердце	60
Печень	57
Почки	72
Легкие	82
Мозг	45
Селезенка	84
Пищеварительный тракт	63
Кожа	63
Кости	28
Зубы	24

Установлено, что исключение белков из рациона приводит к остановке роста и гибели экспериментальных животных. Попадая в организм, белки пищи расщепляются ферментами (биологически активными веществами) пищеварительных соков до аминокислот. Они всасываются в кровь и поступают ко всем органам и тканям. Здесь из аминокислот, поступивших с пищей, образуются белки, характерные для организма человека. Суточная потребность в белках человека составляет 80 – 150 г. Потребность в этих веществах напрямую зависит от наличия физических нагрузок и активности образа жизни. В том случае, если белки поступают в больших количествах, их излишек преобразуется в жиры и углеводы.

### **Аминокислоты**

Могут быть незаменимыми и заменимыми. Заменимые аминокислоты могут синтезироваться в организме из другого сырья. Незаменимые аминокислоты не могут производиться из других компонентов пищи. Они в обязательном порядке должны поступать с пищей. Всего известно восемь незаменимых аминокислот. При сбалансированном питании можно получить весь необходимый набор незаменимых аминокислот. В том случае, если возникает их дефицит, нарушается работа нервной системы и мозга.

Незаменимые аминокислоты, входящие в состав белков, используются в организме для синтеза белков органов и тканей, ферментов и других биологически активных веществ.

### **Метионин**

Является важнейшим пищевым соединением. Играет значительную роль в деятельности нервной системы, транспортировке жира из печени, осуществлении антитоксической функции. Он не синтезируется (не образуется) в организме и относится к группе незаменимых аминокислот. Метионин в составе белков (в том числе и растительных) участвует в осуществлении важнейших обменных процессов. К одному из основных биологических синтезов относят образование адреналина. Адреналин – биологически активное вещество, которое обеспечивает приспособляемость к меняющимся условиям внешней среды. В случае возникновения стрессовой ситуации именно адреналин вызывает повышение артериального давления, температуры, повышение частоты пульса. Все это позволяет организму выжить в непривычных для него условиях, кратковременно угрожающих жизни. Помимо синтеза адреналина, метионин играет значительную роль в образовании креатина, нуклеиновых кислот, коллагена и других важнейших белков. Он активизирует выработку ферментов, половых гормонов, активизирует

действие витамина В<sub>12</sub>. Метионин участвует в обезвреживании тяжелых металлов, являющихся ядами (таких как свинец, ртуть, кадмий). Он «обнаруживает» их и связывает, а затем получившееся образование выводится, не причинив вреда. Метионин защищает организм от воздействия не только вредных химических соединений, воздействующих извне (дыма, выхлопных газов, больших доз токсичных медикаментов), но и борется с внутренними повреждающими факторами (при токсикозе беременных, ревматоидном артрите). Являясь мощным антиоксидантом, он связывает свободные кислородные радикалы. Его применяют при опухолевых заболеваниях, радиоактивном поражении. Значительную роль играет метионин в метаболизме жиров. Так, под его воздействием происходит нормализация липидного обмена, предотвращается отложение жиров в печени. Восстановление клеток печени и почек, восстановление тканей после ранений происходят также при неизменном участии метионина. Способность связывать гистамин используется в медицине при лечении шизофрении и других заболеваний центральной нервной системы. Его используют у спортсменов после изнуряющих тренировок. В этом случае гораздо быстрее проходит восстановление, устраняется мышечная слабость.

Значительную роль играет метионин в процессах роста ногтей, волос, поддержания кожи в здоровом виде.

При недостаточном поступлении метионина в организм отмечаются нарушение выработки мочи и развитие отеков.

Применение его рекомендуется при таких патологиях, как ожирение, заболевания печени (цирроз печени, гепатиты), диабет, заболевания нервной системы (болезнь Альцгеймера, алкоголизм, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, синдром хронической усталости), ревматоидном артрите, остеоартрите. Кроме того, он незаменим при раннем старении кожи, ломкости и расслоении ногтей, плохом состоянии волос.

### **Ненасыщенные жирные кислоты**

Значительный процент от сухого вещества, содержащегося в семечках, составляют ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, олеиновая, пальмитиновая, стеариновая и др.). Как известно, ненасыщенные жирные кислоты способствуют нормализации холестерина обмена. Они значительно снижают уровень холестерина. Это, возможно, связано с тем, что повышается желчегонная активность.

Ненасыщенные жирные кислоты при недостаточном их введении в организм приводят к повышению проницаемости стенок сосудов и повышению их ломкости. Они напрямую влияют на возможность лечебного действия таких витаминов, как тиамин и аскорбиновая кислота (витамин С). Учитывая вышеизложенное, в диету для больных атеросклерозом в обязательном порядке рекомендуют включать подсолнечное масло. Следует сказать, что употребление его больными атеросклерозом должно составлять не менее 30 % от общего количества жиров, составляющих их диету.

### **Витамины**

Витамины – это группа низкомолекулярных, разнообразных по химической природе органических соединений, физиологически активных в ничтожных количествах и играющих большую роль в обмене веществ.

Витамины синтезируются в основном в растениях. Человек получает витамины непосредственно с растительной пищей или косвенно – через продукты животного происхождения, в которых витамины могут накапливаться из растительных материалов в течение жизни животного. В образовании некоторых витаминов (например, группы В) играет роль микрофлора пищеварительного канала человека и жвачных животных. Кальциферолы могут синтезироваться в организме при воздействии ультрафиолетовых лучей на содержащийся в кожном сале провитамин (7,8-дегидрохолестерин). При определенных условиях может развиваться более или

менее выраженная недостаточность витаминов (гиповитаминоз, авитаминоз). Наиболее часто причиной недостаточности является низкое содержание витаминов в пище. Кроме того, при патологических изменениях пищеварительного тракта может быть нарушено всасывание витаминов. В ряде случаев гиповитаминоз возникает в результате повышенной потребности организма в витаминах (например, при беременности, тиреотоксикозе, лихорадке).

Витамины выполняют в организме каталитические функции. Вместе с белками они образуют ферменты и являются необходимыми компонентами тех или иных ферментных реакций. Этим объясняется огромная роль ничтожных количеств витаминов в обмене веществ.

Достаточное количество витаминов в пище повышает созидательные процессы в организме, способствует росту и восстановлению тканей, благоприятствует оптимальному течению обменных процессов и поддерживает их на таком уровне, когда защитные свойства организма против неблагоприятных воздействий факторов внешней среды сильно возрастают. Поэтому большое практическое значение имеет не только предупреждение витаминной недостаточности, но и обеспечение организма оптимальным количеством витаминов.

Потребность в витаминах возрастает при физической нагрузке и нервно-психическом напряжении (в тиамине, аскорбиновой и никотиновой кислотах), при сильном перегреве и заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой (также в тиамине, аскорбиновой и никотиновой кислотах), при работе в шахтах и рудниках (в аскорбиновой кислоте, тиамине, кальциферолах), при воздействии токсических агентов (в аскорбиновой кислоте, тиамине и др.), в условиях жизни на Крайнем Севере (в аскорбиновой кислоте, тиамине, рибофлавине, кальциферолах), при приеме некоторых лекарственных препаратов – сульфаниламидов, салицилатов. Антибиотики, угнетая кишечную микрофлору, могут также отрицательно влиять на витаминный обмен.

Потребность в витаминах возрастает при разных патологических состояниях: при инфекционных заболеваниях (например, при туберкулезе, дизентерии, дифтерии, бруцеллезе и др.), эндокринных расстройствах, заболеваниях пищевого канала (возможно нарушение всасывания витаминов) и после хирургических операций.

При недостатке того или иного витамина в пище нарушается деятельность ферментативных систем, в осуществлении которой данный витамин принимает участие. Незначительный недостаток витамина выражается в быстрой утомляемости, понижении работоспособности и защитных сил организма, а в период роста – в задержке физического развития. Ранняя диагностика гиповитаминозных состояний ввиду неспецифичности их симптомов довольно затруднительна и иногда требует применения специальных методов исследования. При большом недостатке витаминов имеют место выраженные болезненные проявления, специфичные для каждого вида гипо– или авитаминоза.

Хотя потребность организма в витаминах невелика и исчисляется миллиграммами, удовлетворить ее нелегко.

Если при разнообразном питании организм человека получает достаточное количество всех витаминов, то при однообразном питании или при ограничении питания в связи с болезнью возможен недостаток в пище одного или нескольких витаминов (полигиповитаминоз).

Витамины делятся на водорастворимые – это аскорбиновая кислота и витамины группы В (тиамин, рибофлавин, пиридоксин, кобаламины, никотиновая кислота и др.) – и жирорастворимые – ретинол, кальциферолы, токоферолы, филлохиноны.

*Тиамин* (витамин В<sub>1</sub>). Тиамин является активной частью кофермента кокарбоксылазы. Чем больше потребление углеводов, тем больше расходуется тиамина. Всасывается он из кишечника. Следует отметить, что некоторое количество этого витамина образуется в кишечнике микроорганизмами. Однако количества эти настолько малы, что требуется постоянное его поступление с пищей. Необходимо помнить, что это вещество разрушается при термической обработке пищи (варке) незначительно. При варке часть витамина переходит в бульон. Сохра-

нить его можно, засушивая продукты и подвергая их жарению. При недостаточном поступлении витамина В<sub>1</sub> с пищей его дефицит развивается у алкоголиков, больных сахарным диабетом, болезнями желудочно-кишечного тракта, а также в результате приема некоторых лекарственных препаратов (особенно антибиотиков).

Витамин В<sub>1</sub> играет важную роль в углеводном обмене, а также участвует в превращениях ацетилхолина – медиатора нервного возбуждения. Он приводит к увеличению двигательной и секреторной функции желудка. При недостатке тиамин происходит неполное сгорание углеводов и накопление в организме пировиноградной и молочной кислот, являющихся продуктами неполного расщепления углеводов. Большой дефицит в тиамине приводит к заболеванию бери-бери (алиментарного полиневрита), при котором имеют место явления полиневрита, истощение, ощущение слабости в ногах и неуверенность походки, а впоследствии появляются параличи.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.