

## Улучшает иммунитет и защищает от рака: что известно о пользе и вреде куркумы



Куркума — одна из самых популярных восточных специй. Из Индии она проделала долгий путь, прежде чем попала на кухню миллионов людей по всему миру. Десятки веков назад из Индии куркума распространилась по всей Юго-Восточной Азии, добралась до Китая и древнего Египта.

Куркума относится к семейству имбирных, куст растения может достигать метра в высоту. Растет куркума в Южной и Юго-Восточной Азии. Известную во всем мире пряность добывают из корней растения, реже — из листьев. Порошок куркумы благодаря красителю куркумину имеет

отличительную особенность — насыщенный желтый цвет.

Состав куркумы сложен и разнообразен: количество эфирных масел в ней достигает 2,44 процента, также специя содержит жирные кислоты, куркуминоиды (куркумин, деметоксикуркумин и бисдеметоксикуркумин), полипептиды, такие как турмерик, сахара (глюкоза, арабиноза), смолы, а также витамины С, К, витамины группы В, железо, фосфор, йод и кальций.

Лечебные свойства куркумы:

1. Антиоксидантное. Предупреждает развитие оксидативного дисбаланса в митохондриях (структуры, которые продуцируют энергию), обезвреживает свободные радикалы. Антиоксидантный эффект куркумина в восемь раз сильнее, чем у витамина Е.
2. Противовоспалительное. Куркума за счет блокирования продукции противовоспалительных молекул из клеток крови — нейтрофилов — помогает справиться с заболеваниями суставов, жировой дистрофией печени, хроническими заболеваниями желчного пузыря, нейродегенеративными и аутоиммунными заболеваниями.
3. Антисептическое. Куркума помогает организму бороться с бактериями, вирусами и грибом.
4. Провоопухолевое. Куркуминоиды способны вызывать смерть клеток опухоли, не оказывая при этом цитотоксического действия на здоровые клетки.
5. Поддерживает здоровье печени. Куркума увеличивает выработку жизненно важных ферментов, отвечающих за детоксикацию крови, которая поступает в печень, расщепляя токсины.
6. Стимулирующее. Куркума помогает работе желез ЖКТ и желчного пузыря, способствуя улучшению процессов пищеварения.
7. Снижает риск развития заболеваний сердца. Ученые уверяют: куркумин способен предотвратить проблемы с сердечно-сосудистой системой, так как улучшает функцию выстилающей стенки сосудов эндотелия. Разрушение эндотелия — одна из причин проблем со здоровьем сердца. К тому же, согласно исследованиям, куркумин снижает уровень холестерина и риск сердечного приступа.
8. Замедляет старение. Одной из причин многих болезней и ускоренного старения организма человека считается окисление. Во время этого процесса свободные радикалы вступают в реакцию с белками, жирными кислотами и ДНК. Куркума, являющаяся антиоксидантом, играет важную роль в защите организма от свободных радикалов.

Куркумин также действует как антиоксидант, ускоряет процессы обновления кожи, улучшает цвет лица. Специя также способна усиливать синтез коллагена, ускорять заживление мелких ран.

9. Снижает риск развития рака. Куркума способна предотвратить появление рака, так как влияет на рост, развитие и распространение опухоли. Специя уменьшает распространение метастазов и образование новых кровеносных сосудов в опухолях. Ученые уверены, что традиционное лечение больных раком вкупе с употреблением куркумы имеет большой положительный эффект.

10. Помогает при артрите. Пациентам с артритом рекомендуют употреблять куркуму. Исследования показали, что некоторым пациентам специя помогала избавиться от боли не хуже, чем аптечный противовоспалительный препарат.

В целом куркума способна улучшить общее состояние организма, прибавить силы и энергию, нормализовать самочувствие и повысить жизненную активность.

Противопоказания применения куркумы. Куркума может вызывать аллергию у людей, организм которых реагирует и на другие известные специи. Перед употреблением аллергикам стоит

сделать тест на руке, нанеся на запястье с внутренней стороны каплю воды с куркумой и подождать двое суток. Принимать куркуму можно лишь в случае, если не проявится реакция.

Также куркуму нужно исключить из рациона минимум за две недели до хирургической операции из-за риска кровотечения, так как специя разжижает кровь. Но в то же время куркума способствует задержке образования тромбов.

С осторожностью нужно относиться к куркуме людям, принимающим варфарин, аспирин и другие препараты для разжижения крови, а также лекарства от диабета.

Безопасная доза куркумы. В разумных пределах куркуму можно употреблять в пищу или в виде добавок каждый день. По данным ВОЗ, ежедневно употреблять 2,4-2,8 миллиграмма куркумы на килограмм массы тела безопасно.

Как выбрать и хранить куркуму. Порошок куркумы нужно выбирать в герметичной упаковке, без комочков и рассыпчатый. После добавления качественной куркумы в воду жидкость становится прозрачной, без пены и осадков на дне.

Нужно обращать внимание на срок годности. Специи могут храниться долго, но несвежая, залежалая куркума не будет обладать всеми полезными свойствами. К тому же ее вкус станет прогорклым.

Хранить куркуму следует в емкости с плотной крышкой и в темном месте. Это позволит сохранить все полезные свойства специи.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*