



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»**

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15,
факс: (3439) 24-84-20
e-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru
<http://66.rospotrebnadzor.ru>
<http://www.fbuz66.ru>
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

30.10.2025 №66-20-011-14/08-_____-2025

Пять полезных специй

Специи и приправы делают наши блюда ярче, интереснее и разнообразнее.

Плюс – обогащая еду новыми вкусами и ароматами, они помогают нам есть меньше соли. Кроме этих полезных качеств, многие специи способны оказывать значительное влияние на наше здоровье. Как правило, для этого нужно есть их регулярно, например, каждый день, но не превышая определенные дозы. В нашей подборке – пять вкусных и полезных специй и их свойства.

1. Куркума

Ученые проводили научные исследования, желая выяснить, какое влияние на организм оказывает куркума. Оказалось, что благодаря куркумину, веществу, содержащемуся в этой специи, она может работать как антиоксидант, помогать в борьбе с воспалительными процессами, улучшать работу мозга и даже уменьшать вероятность развития некоторых видов рака. Однако куркумин – соединение, которое не слишком хорошо усваивается, так как нерастворимо в воде. Чтобы повысить его биодоступность, ученые рекомендуют добавлять в блюда с куркумой черный перец. Вещество пиперин, содержащееся в перце, повышает усвоение куркумина.

Противопоказана куркума тем, у кого имеются проблемы с почками, также она может быть не полезна при других хронических заболеваниях, в частности, ЖКТ. Поэтому на всякий случай советуйтесь с врачом. И, даже если доктор даст добро, не ешьте больше 2 г порошка куркумы в день. При этом старайтесь выбирать качественные специи проверенных производителей.

2. Корица

Корица – одна из самых популярных специй, но чаще мы можем встретить в магазинах ее более недорогую разновидность, которая называется кассия. Цейлонская (благородная, настоящая) корица очень хрупкая: ее делают из тоненького внутреннего слоя коры вечнозеленого кустарника. А кассия (китайская, она же индийская, ароматная корица) делается из коры родственного этому кустарнику дерева. Палочки кассии получаются тверже и грубее и выглядят как плотные трубочки. Считается, что полезные вещества содержатся в обеих разновидностях, но в цейлонской их больше. Это, например, эвгенол, имеющий антисептические свойства, или циннамаль, составляющий основу коричневого запаха и работающий как антидепрессивное и противотревожное ароматерапевтическое средство. Исследования показывают, что добавление в пищу корицы помогает минимизировать вред от еды с высоким содержанием жира, уменьшает количество «плохого» холестерина и снижает артериальное давление.

Корица может быть противопоказана людям с болезнями ЖКТ, нарушениями свертываемости крови и другими заболеваниями. Всем же остальным не стоит употреблять больше 6 г корицы в сутки. И желательно отдать предпочтение цейлонской, настоящей корице: ищите на упаковке ботаническое название *Cinnamomum verum* и страну происхождения: Шри-Ланка, Мадагаскар и Сейшельские острова.

3. Имбирь

Чаще всего корень имбиря используют как противостудное средство – например, заваривая с ним терпкий ароматный чай. Полноценным лекарством от простуды имбирь назвать нельзя, но действовать в такой ситуации он будет положительно: поможет унять озноб и согреться, смягчит другие симптомы. Простуда – экстренный случай, но употреблять имбирь можно гораздо чаще – и получать от этого пользу. Например, исследования доказывают, что имбирь помогает при вздутии и тошноте, и вообще улучшает пищеварение. Также он может помочь снизить уровень сахара в крови, стимулирует выработку ферментов, отвечающих за расщепление жира, и даже способен снять боль при менструации. Также имбирь разжижает кровь и снижает давление, а придающее этому корню гжучий вкус вещество гингерол работает как противовоспалительное.

С имбирем стоит быть осторожнее людям с болезнями ЖКТ, почек, сердечно-сосудистой системы. Тем же, кто здоров, можно есть имбирь хоть каждый день – но не больше, чем по 3-4 г.

4. Чеснок

Многие любят чеснок за его яркий вкус и неповторимый запах: эта приправа способна украсить множество блюд. Ко всему прочему, чеснок еще и обладает массой полезных свойств. В нем содержится вещество-предшественник аллацина. Это летучее соединение – один из первых антибиотиков, которые использовало человечество. Известны случаи, что чеснок излечивал даже туберкулез! Вообще, аллацин работает даже против тех патогенов, которые устойчивы к многим лекарствам, плюс – имеет свойство предупреждать простуды и сокращать период восстановления от них. «Но» одно: это вещество быстро распадается в воздухе и теряет свои свойства при нагреве. Поэтому, чтобы чеснок проявил свои антибактериальные свойства, есть его нужно именно свежим. Исследования показывают также, что чеснок уменьшает количество «плохого» холестерина и увеличивает уровень «хорошего», помогает снизить артериальное давление и помогает работе печени.

Чеснок может быть противопоказан при болезнях ЖКТ, особенно – во время обострения, людям с желчекаменной болезнью, с нарушениями свертываемости крови, при приеме некоторых лекарств, например, антикоагулянтов. В остальных случаях вполне можно есть по 1/2-1 зубчику ежедневно.

5. Перец чили

Регулярное употребление острого перца чили помогает жить дольше. Именно такие результаты дало исследование, проведенное China Kadoorie Biobank (результаты опубликованы в 2015 году). В течение 7 лет ученые наблюдали за 500 000 взрослых мужчин и женщин, и заключили: у тех, кто почти каждый день ел пищу, одобренную острым чили, вероятность смерти снижалась на 14% по сравнению с теми, кто употреблял чили раз в неделю и реже. Ученые предполагают, что дело в капсаицине. Это вещество со жгучим вкусом, ответственное за ту самую перчинку в чили и других видах перца. Капсаицин обладает свойством улучшать метаболизм, влиять на липидный профиль и уровень холестерина в крови, а также на воспалительные процессы.

Перец чили может быть противопоказан людям с проблемами ЖКТ. В таких случаях, прежде чем переходить на «жгучую диету», проконсультируйтесь с врачом. И не злоупотребляйте острым перцем: не стоит есть более 15 г этой приправы в день.