

УДК 634.3:631.529

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛОДОВ ОСНОВНЫХ ЦИТРУСОВЫХ КУЛЬТУР В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

Горшков В.М.

*Всероссийский НИИ цветоводства и субтропических культур, Сочи*

**Цитрусовые растения отличаются биологическими особенностями, агротехническими приёмами возделывания, а также специализацией в медицине (фитотерапия), диетологии, косметологии и быту. У каждого вида цитрусовых плодов своя медицинская специализация. В статье даны основной состав плодов и целебные свойства апельсина (*C. sinensis* Osb.), грейпфрута (*C. paradisi* Marc.), лимона (*C. limon* L.), мандарина (*C. unshiu* Marc.), а также рекомендации Республикаского центра Минздрава России по лечению этими плодами**

Северный регион субтропиков России для цитрусоводства лимитируется климатическими, экологическими и экономическими условиями. Периодически повторяющиеся здесь губительные для рода *Citrus* зимы способствуют сравнительному изучению генотипов сортов и гибридов, их адаптации, которая позволяет расширить ареал этих культур. Для повышения эффективности и рационального использования уникальных природных условий, а также выявления лимитирующих экологических факторов создана коллекция основных промышленных видов *Citrus* с учётом хозяйственно-ценных признаков – карликовости, ранними сроками вступления в плодоношение, высокой продуктивностью и качеством плодов: *Citrus unshiu* Marc. (мандарин карликовой формы – 9 сортов); *C. sinensis* Osb. (апельсин – 2 сорта); *C. limon* L. (3 сорта), *C. paradisi* Marc. (грейпфрут – 3 сорта), а также межродовые и межвидовые гибриды. В этой уникальной зоне представляется возможным не только разрабатывать специагроприёмы с учётом адаптивности *Citrus*, но и получать экологически безопасную продукцию для курортной зоны с учётом целебных свойств цитрусовых плодов на фоне дороговизны лекарств.

Многолетними исследованиями (1970 – 2001 гг.) установлено, что климат изучаемого региона по показателям тепла, влаги, обилию осадков оптимальны для цитрусовых растений. Подтверждена адаптационная способность цитрусовых, в том числе и основного промышленного вида *C. unshiu* к пониженным температурам. Правильный выбор микроучастка для конкретного региона зависит от биологической особенности и адаптации генотипа и сорта к экстремальным условиям.

По данным ФАО, цитрусовые плоды занимают второе место в мировом производстве фруктов, причём за последнее десятилетие производство их почти удвоилось. Плоды цитрусо-

вых растений, особенно видов, которые имеют промышленное значение, обладают как биологическими особенностями, отличительными приёмами агротехники, так и специализацией в медицине (фитотерапия), диетологии, косметологии и быту.

Остановимся на использовании плодов *Citrus* в древнейшей отрасли медицины – фитотерапии (лечение растениями). Высокие лечебные (4,5), диетические и пищевые (3) достоинства плодов цитрусовых определяются их химическим составом (витамины и минеральные вещества) (1,6) а также количеством и соотношением сахаров и кислот (глюко-ацетометрический коэффициент) (2), табл.1.

Республиканский центр здоровья Минздрава РФ по лечению плодами цитрусовых растений рекомендует (табл.2).

Каждый человек и ситуации в которые он может попасть уникальны и индивидуальны, поэтому данный материал не может служить непосредственным пособием по медицине. Рекомендации для практического применения необходимо согласовывать с лечащим врачом. При существующей дороговизне лекарств назрела необходимость проверки исцеляющих свойств цитрусовых в лечебных и санаторно-курортных учреждениях.

### Литература

1. Витамины минеральные вещества: Полная энциклопедия (сост. Т.П. Емельянова, -СПб: ИД «ВЕСЬ», 2001 - 368 с.

2. Горшков В.М., Комурджилова М.А. Биологическая и хозяйственная характеристика перспективных форм мандарина. // Научн. тр. ВНИИГСиЦ. – Россельхозиздат, 1975 Сочи, 1989, вып.36. - С 154-157.

3. Йенсен Б. Пища, которая лечит /перев.с англ. Я. Никитина- М.: Крон-Пресс, 1996. - 416 с.

4.Лечение лимонами и др. цитрусовыми./Сост. Е.Сахарова-Мн.: ООО «Аверсев», 1998.-192 с.

5.Семёнова Н. Лечение лимонами.-М.:Изд. «Надежда Д.К.Д.», 1999-80 с.

6.Скляревский Л.Я. Целебные свойства пищевых растений.М;– 272 с.

**Таблица 1.** Исцеляющие свойства цитрусовых плодов (2,3,5).

Основной состав плодов	Минеральные соли	Целебные свойства
<b>АПЕЛЬСИНЫ</b> Сахара (фруктоза, глюкоза, сахараза) до 12%; оргкислоты (лимонная) до 2%; витамины В1, В2, пектин (до 12,4%); инозит (до 1,65 мг/%) ;фитонциды, пигменты, эфирные масла в кожуре цветках и листьях(до 2,4%).	Калия, кальция, железа и фосфора.	Сок и мякоть улучшают зрение, укрепляют дёсны, восстанавливают нервную систему, удаляют жировые отложения, корректируют работу кровеносных сосудов, защищают от инфекции и тем самым удлиняют жизнь. Во избежании несварения – употреблять за 20 мин до еды.
<b>ГРЕЙПФРУТЫ</b> Сахароза (фруктоза, глюкоза, сахараза) до 5,5%; кислота лимонная (до 3%); витамины: А, В, Д, Р и С (40 мг/%) ;нарингин – горький глюкозид.	Калия, кальция, железа и фосфора.	Сок и мякоть полезны при гипертонии, заболевании сердца, помогают предотвратить образование камней, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, тонизируют организм, восстанавливают бодрость после физического переутомления. Глюкозиды и витамины плода способствуют предупреждению атеросклероза.
<b>ЛИМОНЫ</b> Сахара до 2%, лимонная кислота до 6-8%, витамины: А, В1(до 0,07), В2(до 0,05),Р, РР(до 0,34 мг/%) ,С(до 55 мг/%) , каротин (следы), пектин (до1,12 мг/%) ,эфирное масло (следы), фитонциды.	Калия, кальция, магния, фосфора, железа, меди.	Используют при цинге, желтухе, водянке, мочекаменной болезни, туберкулёзе, катаре желудка, ревматизме, подагре, радикулите, как профилактическое и лечебное средство при гипо- и авитаминозах, атеросклерозе, а также в фармацевтической, кондитерской промышленности и быту.
<b>МАНДАРИНЫ</b> Сахара до 10,5%, лимонная кислота (0,2-1,1%),витамины В1, В2 (до 0,06 мг/%) ,РР(0,23), С(до 38мг/%) ,каротин (до 0,42 мг/%) ; пектин (до 0,65 %),фитонциды, эфирные масла в кожуре до 1,2%.	Железа и кальция.	Сок и мякоть полезны при заболевании желудочно-кишечного тракта, при снижении аппетита, обменных нарушениях. Высокая активность фитонцидов плодов убивает грибки (три хофитины и др.), которые вызывают кожные заболевания. Находит применение в медицине и ко- жура плодов.

**Таблица 2.** Рекомендации Республиканского центра здоровья Минздрава России по лечению плодами Citrus

Сок	Сок с мякотью	Предупреждение
При гастрите, гипертонии, атеросклерозе, ожирении, запорах (по ¼ стакана за 15-20 мин до еды).	Апельсины	Ограничить при гастрите и язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
При атеросклерозе, гипертонии, переутомлении (по 1/4 стакана за 20-30 мин до еды), при бессоннице по 1/2 стакана на ночь.	Грейпфруты При отсутствии аппетита, нарушении процесса пищеварения. При инфекции и после операции как общеукрепляющее.	Не рекомендуется употреблять одновременно с другими сладкими фруктами или содержащими крахмал.
Сок разведённый водой – при ангине, воспалении слизистой оболочки рта и глотки (полоскание). При грибковом заболевании (наружное).	Лимон При атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, лихорадочном состоянии.	Возможен кризис при лечении лимонами при слишком быстром самоочищении организма (жидкий стул, высыпание на коже, рвота, лихорадочное состояние, кашель, общая слабость).
При заболеваниях желудочно-кишечного тракта со склонностью к поносам и как общеукрепляющее средство.	Мандарин Отвар высушенной кожуры – при заболевании бронхов, лёгких, при кашле (по 2-3 столовых ложки 3 раза в день).	

### The usage of citrus fruits in medical treatment

Gorshkov V.M.

Citrus plants are notable for their biological peculiarities, agrotechnical methods of growing and also specific usage in medicine (phytotherapeutics), dietology, cosmetics etc. Each species of citrus fruit has its own medical specialization. The main composition of fruits and medicinal properties of orange (*C. sinensis* Osb.), grapefruit (*C. paradisi* Marc.), lemon (*C. limon* L.) and mandarin (*C. unshiu* Marc.) and also recommendations of the Public Health Ministry in the treatment by these fruits are given.