**Фитонциды – природные антибиотики. Главные свойства фитонцидов.**

Фитонциды – природные антибиотики. Часто можно услышать, что то или иное растение полезно выращивать дома, поскольку оно выделяет фитонциды. Но подробно описать данные вещества смогут далеко не все. Врачи утверждают, что фитонциды — природные антибиотики, а поэтому рекомендуют их использовать для профилактики простудных заболеваний. Рассмотрим, как фитонциды влияют на здоровье человека, в каких растениях их больше всего содержится.

Для начала определим, что же собой представляют эти соединения. Так называют биологически активные вещества, которые имеют свойства убивать простейшие микроорганизмы, грибки, бактерии, вирусы, а также подавлять их рост. Именно за эти свойства получили название природного антибиотика.

**Фитонциды – природные антибиотики: Открытие фитонцидов**

Открытие фитонцидов произошло благодаря русскому исследователю Борису Токину в 1928 году. Будучи студентом Московского университета, в ходе одного из экспериментов он наблюдал такую картину: когда рядом с каплей чесночного сока, располагали каплю воды с инфузориями, то в течение нескольких минут простейшие гибли. Исследования с использованием вместо чеснока других растений позволили сделать вывод, что многие из них могут на небольшом расстоянии оказывать губительное влияние на бактерии. Дальнейшее изучение этого явления показало, что растения выделяют не только летучие вещества, но и тканевые соки.

Ученый смешивал тканевые соки лука, чеснока и хрена и, добавив к смеси суспензию бактерий, наблюдал очень быструю, практически мгновенную гибель последних. Выделяемые растениями вещества, которые губительно действуют на другие растения, грибки, микроорганизмы, исследователь назвал фитонцидами. Это слово образовано от двух слов «фитон» (по-гречески так называют растение) и «цедере» в переводе с латинского – «убивать». Благодаря этому открытию биолог разработал целую систему знаний, которая помогла сохранить жизнь множеству раненых во время Великой Отечественной войны.

Позже фитонциды были найдены практически во всех растениях. Правда, у одних видов полезные свойства выражены более сильно, у других слабее. В продуктах животного происхождения этих веществ не обнаружили.

**Фитонциды – природные антибиотики: Исследования**

Благодаря многочисленным исследованиям эти вещества изучены сегодня неплохо. Давайте рассмотрим более подробно *влияние фитонцидов на организм человека.*

* **Фитонциды снижают количество микробо**в в воздухе примерно в 250 раз на кубический метр. Поэтому, во время эпидемии гриппа и других ОРВИ рекомендуется раскладывать в помещениях порезанный кусочками лук или чеснок. Вот только действует этот очиститель воздуха всего 20-30 минут, после чего его рекомендуется заменять новой порцией нарезанных овощей.
* Крайне**полезны для профилактики простуды прогулки по хвойному лесу**. Дело в том, что фитонциды сосны и пихты улучшают работу дыхательной системы. Такие процедуры особенно полезны больным туберкулёзом, коклюшем и другими заболеваниями лёгких. Схожими свойствами обладают фитонциды липы, берёзы, чабреца.
* **Прогулки в дубовой роще нормализуют сердечное и артериальное давление**. Поэтому, можно сказать, что фитонциды дуба будут особенно полезны людям, страдающим гипертонией.
* Всем известны такие травы как **мелисса, душица, ромашка, мята**. Кроме того, что некоторые из этих растений обладают ярко выраженными бактерицидными свойствами, все они оказывают успокаивающий, седативный эффект, а также укрепляют [иммунитет](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fleveton.su%2Fleveton-forte%2F&cc_key=).
* **Сирень и тополь придут на помощь гипотоникам**. Фитонциды этих растений способствуют нормализации пониженного артериального и сердечного давления.
* **Мята перечная** и её фитонциды обладают сосудорасширяющим действием, способствуют избавлению от головных болей и спазмов.
* Некоторые растения благодаря своим фитонцидам помогают **в борьбе с простудой, вирусами и инфекциями** (лук, чеснок, хрен, малина, редька, горчица, имбирь и др.)

Помимо этого фитонциды, выделяемые растениями, хорошо ионизируют воздух, делают его чище из-за своих бактерицидных свойств. В то же время существует небольшая группа растений, которые могут вызывать ухудшение самочувствия, головокружение, вялость, тошноту. Некоторые виды трав и кустарников даже являются ядовитыми для человека благодаря высокому содержанию фитонцидов. Ярким представителем этой группы является багульник болотный. Вдыхание его аромата может вызывать головокружение, тошноту; тканевые соки и пыльца этого растения ядовиты, могут привести к сильнейшему отравлению. Сюда же относится и магнолия, которая растет на Дальнем Востоке нашей страны, в Китае и Японии. Аромат цветов этого дерева является ядовитым для человека, поэтому поставленная в непроветриваемом помещении цветущая ветка может стать причиной удушья, головной боли, кашля, слезотечения, потери сознания. Фитонциды таких растений носят название***фитотоксины***.

Достоверно установлено, что люди, живущие в горной и сельской местности, а так же недалеко от леса, меньше подвержены простудным и вирусным заболеваниям, что, по мнению специалистов, напрямую связано с действием фитонцидов. Известным фактом является то, что фитонциды укрепляют иммунитет, а дефицит этих веществ угнетает иммунную систему.

**Переизбыток фитонцидов**

Многим знакома ситуация, когда, находясь в хвойном лесу продолжительное время, мы чувствуем головокружение. Именно это состояние и является проявлением***переизбытка фитонцидов***. Также и цветущий букет черемухи способен вызвать головную боль и недомогание. Подобные состояния достаточно быстро проходят после возвращения в привычную для организма обстановку.

Получить *переизбыток фитонцидов*, находящихся в продуктах питания, очень сложно, так как они содержатся в основном в живых клетках. Фитонциды практически не сохраняются даже при механической обработке растений. Так из лука и чеснока фитонциды испаряются примерно через 20-30 минут после нарезания. Эти биологически активные вещества легко улетучиваются и при тепловой обработке.

Но фитонциды некоторых растений можно всё-таки сохранить путём засушивания. В таком случае говорят про эфирную основу фитонцидов. Сюда можно отнести: мяту, мелиссу, душицу, горчицу, ромашку, корицу, имбирь и некоторые другие.

**Источники фитонцидов**

Наверняка многие захотят узнать, какие продукты питания являются *источниками фитонцидов*. Таких продуктов достаточно много и все они растительного происхождения. Перечислим наиболее богатые фитонцидами растения:

* лук;
* чеснок;
* хрен;
* редька;
* красный перец;
* чёрная смородина;
* земляника;
* малина;
* черника;
* черёмуха;
* цитрусовые (особенно полезен лимон).

Ещё одним прекрасным источником фитонцидов является имбирь. Богаты фитонцидами растения, которые мы часто используем в качестве специй и пряностей, а так же в горячих напитках, например: мята, мелисса, розмарин, душица, ромашка, корица и др.

**Укрепление иммунитета в спорте:  
применение фитонцидов**

Каждый из нас слышал выражение: «Чтобы не болеть, нужно есть больше овощей и фруктов». Многие думают, что всё дело в витаминах, но это не совсем так. Как мы уже сказали, во многих растительных продуктах содержатся***фитонциды***. Эти вещества укрепляют иммунную систему, способствуют улучшению работы сердца, стабилизируют кровяное давление. Эти замечательные свойства делают фитонциды особенно важными для атлетов.*Укрепление иммунитета в спорте* – это насущная задача для многих, поскольку в период интенсивных тренировок защитные силы организма падают. Кроме того, имеется довольно ощутимая нагрузка на сердце.

Конечно, для поддержки организма можно использовать различные синтетические препараты или [витаминные комплексы](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fleveton.su%2Fleveton-forte%2F&cc_key=) — каждый выбирает, что ему ближе. И все-таки**фитонцидами** не стоит пренебрегать. Поэтому для спортсменов так важно [правильное питание](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fleveton.su%2Fpravilnoe-pitanie-dlya-atletov%2F&cc_key=) и добавление в рацион продуктов, богатых этими веществами. Впрочем, применение фитонцидов этим не ограничивается. Спортсменам рекомендуются занятия на свежем воздухе, например в лесу. Такие виды тренировок чаще всего практикуют лыжники и легкоатлеты.

Резюмируя всё вышесказанное, делаем вывод, что фитонциды оказывают в основном положительное влияние на здоровье. Они укрепляют иммунитет, убивают микробов в воздухе и ионизируют его, улучшают работу сердечно-сосудистой и нервной систем, обладают бактерицидным и противовирусным действиями. Для того чтобы получать необходимое количество фитонцидов, достаточно употреблять в пищу свежие овощи, фрукты и зелень, а также совершать пешие прогулки по лесу или парку.

ИСТОЧНИК: <https://vk.com/@396720522-fitoncidy-prirodnye-antibiotiki-glavnye-svoistva-fitoncidov>