

## Использование растений в бариотрии

Руденко В.П., Должко Д.В.

Кафедра ботаники

Национальный фармацевтический университет, г. Харьков, Украина

[vprudenko58@gmail.com](mailto:vprudenko58@gmail.com)

В Украине от лишнего веса страдает около 15% населения. Избыточная масса тела обычно связана с неправильным питанием и недостатком расхода энергии, нарушением процессов метаболизма. Ожирение повышает риск развития или обострения различных заболеваний, в том числе сахарного диабета, рака и болезней сердца, поэтому людей, желающих нормализовать свой вес, становится все больше. Далеко не последнее место в решении этого вопроса занимает фитотерапия.

В последние годы в литературе появилось много информации о новых и уже известных растениях, которые способны быстро и эффективно решить проблему похудения. Если проанализировать химический состав и фармакологическую направленность действия, то можно выделить растения, способствующие снижению аппетита, ускорению метаболизма, сжиганию жира, обладающие слабительным и мочегонным эффектом. Определенный интерес представляют выходцы из тропических и субтропических областей земного шара, например, южноафриканское растение – суккулент Худия Гордони (*Hoodia Gordonii*), в стеблях которого содержится гликозид Р-57 – натуральный подавитель голода. В эксперименте было выявлено, что у подопытных крыс масса тела уменьшалась в течение 3 недель на 20-50%. При этом животные теряли вес главным образом за счет жировой ткани. Другим представителем флоры Южной Америки является пауллия гуарана (*Paullinia cupana Kunth.*), в сырье которой содержится до 6% кофеина, повышающего адреналин, что приводит к более интенсивному распаду жировой ткани. Имбирь лекарственный (*Zingiber officinale Rosc.*) содержит эфирные масла, которые усиливают метаболизм, а куркума культурная (*Curcuma longa L.*) содержит холин, способствующий утилизации жиров при их поступлении, и полифенольный компонент – куркумин, который выполняет функцию барьера, препятствующего образованию жировых клеток. В состав, так называемого чая мате, сырьем для которого служат листья падуба парагвайского (*Ilex paraguariensis L.*) входит теобромин и кофеин, способные улучшать обменные процессы и увеличивать расход энергии, а следовательно, сжигать лишние калории. Перец кайенский, или перец чили (*Capsicum frutescens L.*), стимулирует выработку эпинефрина и норэпинефрина, которые подавляют аппетит. Перец чёрный (*Piper nigrum L.*) содержит пиперин, повышающий уровень соляной кислоты в желудке, что способствует улучшению пищеварения.

В арсенале отечественной фитотерапии также имеется немало хорошо известных нам пищевых и лекарственных растений, которые в составе сборов и самостоятельно способствуют решению проблемы снижения веса. Первое место в современной диетологии, как средство для похудения, занимает представитель семейства сельдерейные (*Apiaceae*) сельдерей пахучий (*Apium graveolens L.*), оказывающий благотворное воздействие на пищеварительную систему человека. Растительные волокна – клетчатка, содержащаяся в сельдерее, и его эфирные масла стимулируют ускорение метаболизма, очищение кишечника и желудка от остатков пищи, способствуют выведению из организма токсинов. Еще один представитель этого же семейства – фенхель обыкновенный (*Foeniculum vulgare L.*) помогает справиться с тягой к еде. Жевание плодов фенхеля снимает чувство голода, снижает аппетит, а также действует как мочегонное средство. Корни хрена обыкновенного (*Armoracia rusticana L.*) благодаря ферменту мирозину активизируют метаболизм, усиливают секреторную деятельность желудка и тем самым уменьшая накопление жиров в клетках, а корни лопуха большого (*Arctium lappa L.*) и одуванчика лекарственного (*Taraxacum officinale L.*) избавляют от чувства голода, так, как инулин, содержащийся в них, нормализует метаболизм, помогает организму быстрее усваивать углеводы. Шпинат огородный (*Spinacia oleracea L.*) насыщает организм антиоксидантами, витаминами С и А, минералами, выводит шлаки и токсины. Одним из хороших помощников в борьбе с лишним весом является люцерна посевная (*Medicago sativa L.*). Она содержит сапонины, которые ускоряют расщепление и растворение жиров, активизируют пищеварительные процессы и выводят из организма лишнюю воду. Самыми полезными являются молодые ростки люцерны.

Многие, хорошо нам известные лекарственные растения, также косвенно способствуют решению обсуждаемой проблемы. Так плоды боярышника кроваво-красного (*Crataegus sanguinea Pall.*) содержат флавоноиды, которые ускоряют метаболизм, а в кожуре плодов шиповника майского (*Rosa majalis Herrm.*) имеется немало каротина, который помогает избавиться от подкожного жира. Ликопин, входящий в состав календулы лекарственной (*Calendula officinalis L.*), существенно снижает аппетит, способствует быстрому насыщению, а яблочная, пентадециловая, салициловая и аскорбиновая кислоты принимают участие в переработке жировых клеток и выделении из них энергии. Крапива двудомная (*Urtica dioica L.*) имеет в составе серотонин и ацетилхолин, которые способны подавлять аппетит.

Таким образом, использование растений в фитотерапии, под наблюдением врача, можно считать одним из самых безопасных, недорогих и продуктивных способов справиться с лишними килограммами.