

Фитонциды – помощники иммунитета

Аннотация

Данная статья посвящена фитонцидам, биологическим веществам заменяющим антибиотики и благотворно влияющим на сохранность продукта. Современное человечество возвращается к более натуральному и полезному, так как фитонциды, в свою очередь, повышают иммунитет.

Ключевые слова: фитонциды, иммунитет, генная инженерия, антибиотики, натуральность, биологически активные вещества.

Abstract

This article is devoted to фитонцидам, biological substances replacement antibiotics and positively influencing the safety of the product. Contemporary humanity is returned to a more natural and useful as volatile, in turn, enhance immunity.

Keywords: volatile, the immune system, genetic engineering, antibiotics, natural, biologically active substances.

Современное человечество все более остро поднимает проблему натуральности продуктов питания. Генная инженерия шагает в своем развитии очень стремительно, что приводит не только к положительным тенденциям, но и отрицательно сказывается на натуральности продуктов питания и иммунитете человека.

Сейчас мы снова стараемся вернуться к натуральной, свежей и домашней пище. В пищевую промышленность внедряются все более новые и новые технологии. Антибиотики заменяются природными фитонцидами, что повышает сроки хранения продуктов, способствует улучшению состояния иммунитета. По последним данным известным ученым, антибиотики не выводятся из позвоночного столба человека, хотя совсем недавно считалось, что они все же выводятся в течение 50 лет. Но современная жизнь устроена так, что многообразие продукции, употребляемой нами сейчас, в изобилии

содержит антибиотики в продуктах повседневного рациона. Лечение всех воспалительных и многих других болезней происходит с употреблением антибиотиков. Таким образом, эти вещества не выводятся из нашего организма вовсе. Но есть и другие не менее действенные и более полезные методы сохранения и улучшения пищевых продуктов.

Мы с вами поговорим о фитонцидах. Фитонциды – это образуемые растениями биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших.

Нативные фитонциды играют важную роль в иммунитете растений и во взаимоотношениях организмов в биогеоценозах. Выделение ряда фитонцидов усиливается при повреждении растений. Летучие фитонциды способны оказывать своё действие на расстоянии, например фитонциды листьев дуба, эвкалипта, сосны и многих др.

Сила и спектр антимикробного действия фитонцидов весьма разнообразны. Так, фитонциды пихты убивают коклюшную палочку (возбудителя коклюша); сосновые фитонциды губительны для палочки Коха (возбудителя туберкулёза) и для кишечной палочки; берёза поражает микроб золотистого стафилококка. Фитонциды же багульника довольно ядовиты и для человека — с этими растениями следует быть осторожным.

Фитонциды чеснока, лука, хрена, красного перца убивают многие виды простейших, бактерий и низших грибов в первые минуты и даже секунды. Летучие фитонциды уничтожают простейших (инфузорий), многих насекомых за короткое время (часы или минуты).

Защитная роль фитонцидов проявляется не только в уничтожении микроорганизмов, но и в подавлении их размножения, в отрицательном хемотаксисе п о д в и ж н ы х ф о р м микроорганизмов, в стимулировании жизнедеятельности микроорганизмов, являющихся антагонистами патогенных форм для данного растения, в отпугивании насекомых и т. п. Гектар соснового бора выделяет в атмосферу около 5

килограммов летучих фитонцидов в сутки, можжевельного леса — около 30 кг/сут, снижая количество микрофлоры в воздухе. Поэтому в хвойных лесах (особенно в молодом сосновом бору) воздух практически стерилен (содержит лишь около 200—300 бактериальных клеток на 1 м³), что представляет интерес для гигиенистов, специалистов по озеленению, а главное для оздоровительных учреждений, занимающихся лечением больных с различными формами заболевания верхних дыхательных путей, вегето-сосудистой дистонии, заболевания кожного покрова и другие.

Употребление же продуктов, содержащих фитонциды не только повышает иммунитет, что способствует наибольшей устойчивости организма к различного рода заболеваниям, но и реально снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака, они выводят из организма экологические токсины и даже замедляют процессы старения.

Растения, в состав которых входят фитонциды, с успехом применяются в медицинской практике для лечения разнообразных заболеваний, но также они применяются и в продуктах питания.

Прежде чем положить в свою продуктовую корзину что-то с прилавка, хоть на минуту задумайтесь о полезности этого продукта, какую пользу он принесет вашему организму и вашим детям?!

Библиографический список

1. Б.П. Токин, Фитонциды, изд. Академии медицинских наук СССР, 1951г.
2. Д.Д. Вердеревский, Иммуниет растений к паразитарным болезням, М., 1959 г.