

Профессор М. К. Кевра, доцент В. М. Сиденко, Ж. С. Кевра

АКТИНИДИЯ – ACTINIDIA LINDL.

Белорусский государственный медицинский университет,
32-я городская клиническая поликлиника г. Минска

Актинидия (от греч. *aktinidion* – лучик) получила свое название из-за сходства пестика женского растения с лучистой звездой.

Родиной актинидии (семейство Актинидиевые – *Actinidiaceae*) является Индокитай, откуда она постепенно распространилась как на север (в Китай, Приамурье, Корею и Японию), так и на юг (в Индонезию и Австралию). Известно 36 видов актинидии, из которых 3 растут на Дальнем Востоке, в Приморье, Приамурье и на Сахалине: актинидия коломикта, или ползун, актинидия аргута, или острая, и актинидия китайская, или деликатесная.

В Беларуси актинидию выращивают в питомниках, а также садоводы-любители. Наибольшее распространение в нашей стране получила актинидия коломикта (*Actinidia kolomicta*), которую еще называют амурским крыжовником. Это вьющийся кустарник (лиана) с голым или опушенным стволом диаметром до 5 см и длиной до 7 м. Обычно она обвивает против часовой стрелки стволы соседних деревьев. Листья ее темно-зеленые, очередные, простые, крупные, кожистые, длинночерешковые, эллиптические, по краям мелкозубчатые. У растения имеется интересная особенность: во время цветения листья, находящиеся на солнце, становятся пестрыми, после цветения – розовыми или малиновыми, а осенью – красными и фиолетовыми. Затененные листья остаются зелеными. Цветет коломикта в мае – июне. Цветки пятилепестковые, белые, чашевидной формы, с приятным запахом. Плоды созревают не одновременно: с конца июля до сентября. Спелые ягоды часто осыпаются. Поэтому, когда поспеют первые плоды, лучше за один раз снять весь урожай, разложить по коробкам и перенести в помещение на дозревание. Обычно через 3–5 дней они дойдут до нужной кондиции, не потеряв вкуса и своих качеств. С одного побега собирают 5–8 кг плодов. По форме они напоминают крупные виноградины, окрашенные в зеленый цвет. Кожица плодов тонкая, мягкая, мякоть нежная, тающая во рту, сладковато-кислая, с тонким ароматом ананаса. Размножается актинидия семенами, одревесневшими и полуодревесневшими черенками, корневыми отводками, воздушными корнями и прививкой. Приживаемость полуодревесневших черенков составляет около 100%. Коломикта является самой

морозостойкой среди всех актинидий. Она переносит понижение температуры до -45... -50 °С.

Актинидия острая (*Actinidia arguta*) – более мощная лиана длиной до 25–30 м, диаметром до 15–20 см. Ягоды ее чаще всего имеют цилиндрическую форму и внешне напоминают миниатюрные огурчики длиной до 6 см. Они отличаются сочностью и более выраженным кисло-сладким вкусом. По урожайности актинидия острая превосходит коломикту и дает до 15 кг плодов с одного побега.

Актинидия китайская (*Actinidia chinensis*), или деликатесная (*Actinidia deliciosa*), похожа на коломикту, но цветки у нее значительно крупнее и имеют оранжево-желтую окраску, а плоды не удлиненной, а полушаровидной формы и более сочные. В диком виде встречается в горах Центрального и Западного Китая, в Приамурье. Дикорастущая актинидия имеет мелкие плоды весом около 30 г. В начале XX в. она была привезена в Новую Зеландию, где была выведена в культуру, которая отличается от исходного вида не только многократно увеличившейся массой плода (более 100 г), но и лучшими вкусовыми качествами. Новая культурная форма была создана новозеландским селекционером А. Эллисоном, который совершенствовал ее на протяжении 30 лет. Он назвал созданный им экзотический фрукт «киви» за внешнее сходство его опушенного плода с телом одноименной нелетающей птички, являющейся национальным символом Новой Зеландии.



Плоды киви – овалы, опушенные коричневыми волосками ягоды с нежно-зеленой или желтой сердцевинкой. При характеристике вкуса плодов обычно говорят, что в нем сочетаются ароматы крыжовника, банана, земляники, дыни, яблока, черники и ананаса. Внутри плодов содержится множество мелких красиво расположенных черных семян.

Первоначально плоды киви быстро завоевали популярность среди американских и британских военнослужащих, которые были дислоцированы в Новой Зеландии во время Второй мировой войны, затем они распространились по всему земному шару. В настоящее время киви выращивают во многих странах с субтропическим климатом, особенно в Китае (50%), Италии (13,5%), Новой Зеландии (10,2%), Иране (7,7%), Греции (6,6%), Чили (5,5%), Турции (1,4%), Португалии (0,9%) и США (0,8%).

В плодах актинидии содержится 4,2–9,8% сахаров (главным образом фруктоза и глюкоза), 0,78–2,49% органических кислот, представленных в основном лимонной, яблочной, винной и янтарной, 2,8–3,1% белков, 1,8–2,5% крахмала, 1,3–1,5% клетчатки и 0,5–0,8% пектиновых веществ.

Плоды актинидии – естественные концентраты витаминов. Они могут служить заменителями поливитаминных препаратов, выпускаемых медицинской промышленностью. Так, в ягодах актинидии коломикты количество витамина С может достигать 1500 мг%, актинидии китайской – 700 мг%, актинидии аргуны – 150 мг%. Витамина Р больше всего у актинидии аргуны (85 мг%) и несколько меньше у китайской (70 мг%) и коломикты (60 мг%). Каротином наиболее богата актинидия китайская (5 мг%), у других видов его уровень едва достигает 0,6 мг%. Витамина В₁ актинидии различных видов содержат 0,03–0,04 мг%, витамина В₂ – 0,02–0,03 мг%, витамина РР – около 0,3 мг%. Минеральных веществ актинидия содержит до 0,4%, среди которых соли калия составляют 232 мг%, кальция – 42 мг%, магния – 20 мг%, фосфора – 22 мг%. В плодах актинидии найдены сердечные гликозиды, фитонциды.

В плодах киви (на 100 г съедобной части) содержится 1,16 г белков, 0,52 г жиров, 8,99 г углеводов, 2,5 г органических кислот, 3,8 г пищевых волокон, 0,6 г минеральных веществ, 83,5 г воды. Плоды киви богаты витаминами и минералами. В них выявлены каротин (0,09 мг%), витамины А (15 мкг%), В₁ (0,02 мг%), В₂ (0,04 мг%), В₃ (0,4 мг%), В₄ (7,8 мг%), В₅ (0,183 мг%), В₆ (0,063 мг%), В₉ (25 мкг%), С (180 мг%), Е (3 мг%), К (40,3 мкг%). Из минеральных веществ в плодах киви обнаружены калий (310 мг%), кальций (40 мг%), кремний (13 мг%), магний (25 мг%), сера (11,4 мг%), фосфор (34 мг%), алюминий (815 мкг%), бор

(100 мкг%), железо (0,6 мг%), йод (2 мкг%), кобальт (1 мкг%), марганец (0,098 мг%), медь (130 мкг%), молибден (10 мкг%), селен (0,2 мкг%), цинк (0,14 мг%). Усвояемые углеводы представлены крахмалом и декстринами (300 мг%), моно- и дисахаридами (7800 мг%); из полиненасыщенных жирных кислот в плодах киви обнаружены: омега-3 (42 мг%) и омега-6 (246 мг%). Энергетическая ценность плодов киви составляет 53 ккал/100 г.



В плодах всех актинидий есть специфический фермент актинидин. Он воздействует на организм человека подобно широко известному ферменту папаину, содержащемуся в плодах папайи и способствующему перевариванию белковой пищи, в частности мяса. Ягоды актинидии благотворно действуют на работу желудка, особенно они полезны людям, страдающим запорами. Так что их вполне можно отнести к диетическим натуральным продуктам.

Установлено, что сок и настойка плодов актинидии стимулируют сердечную деятельность, расширяют коронарные сосуды, обладают болеутоляющим и отхаркивающим действием.

Актинидия издавна применялась в качестве лекарственного средства. Местные жители Дальнего Востока используют ее как отхаркивающее, слабительное и глистогонное средство, а китайцы – в качестве болеутоляющего. Японцы употребляют сушеные плоды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Используют актинидию при туберкулезе, коклюше, кариесе зубов, гингивитах, стоматитах, при кровотечениях различной этиологии, а также в качестве общеукрепляющего средства.

Плоды актинидии – превосходное противогрибковое средство, превосходящее по эффектив-

Целебные свойства растений



ности смородину, лимоны и апельсины. Настойку из плодов применяют при стенокардии, а порошок из сушеных плодов назначают больным с сердечной недостаточностью.

Экспериментальными исследованиями на животных установлено, что экстракт плодов актинидии повышает их устойчивость к лучевым поражениям. Содержащиеся в ягодах пектины и клетчатка связывают радиоизотопы, попавшие в кишечник с пищей, и ускоряют их выведение из организма. Значительное количество калия в плодах препятствует всасыванию радиоактивных калия и цезия. На основании этого актинидию следует употреблять в пищу людям, работающим с радиоактивными веществами, а также проживающим на территориях, загрязненных радионуклидами.

Сок плодов хорошо утоляет жажду и рекомендуется послеоперационным и лихорадящим больным.

Ягоды актинидии употребляют в пищу в свежем виде. Также они являются сырьем для производства поливитаминных препаратов. Необходимо отметить, что плоды актинидии не только в больших количествах концентрируют витамины, но и прекрасно их сохраняют. Кстати, сами плоды сохраняются значительно лучше винограда. Однако если их снять с дерева недозрелыми, то они не дозревают, как у многих плодово-ягодных культур, и не приобретают того вкуса и запаха, который получается при сохранении их на лиане до полной спелости.

Плоды актинидии используют для изготовления повидла, джема, варенья, натурального сока, начинок для конфет, желе. В вяленом виде ягоды обладают приятным ароматом, по вкусу напоминают бессемянный виноград – кишмиш, за что и получили аналогичное название у жителей Дальнего Востока.

Характерно, что витамины хорошо сохраняются не только в свежих плодах, но и в продуктах их переработки. Так, в варенье спустя 1 год с момента приготовления потеря витамина С составляет око-

ло 15%, причем в ягодах его содержится на 30% больше, чем в сиропе. Перетертые с сахаром свежие ягоды сохраняют свои вкусовые качества в течение 3 лет, потеря аскорбиновой кислоты составляет около 35–40%.

Сок актинидии используют для приготовления вина. Оно богато витамином С (192 мг%), который хорошо сохраняется (через 1 год после изготовления – 114 мг%, через 3 года – 62 мг%), и может быть отнесено к разряду лечебных вин.

У некоторых людей может встречаться непереносимость плодов, чаще всего проявляющаяся аллергическими реакциями со стороны кожи и слизистых оболочек, а иногда и кишечными расстройствами. С осторожностью следует употреблять плоды актинидии беременным и кормящим грудью женщинам.

Актинидия – двудомная культура, то есть на одном растении расположены только мужские цветки и они не плодоносят, а на другом – только женские и они дают плоды. Мужские растения зацветают на 1–2 дня раньше. Понять же, какого пола саженец, можно только в период цветения. Мужские цветки – с многочисленными тычинками желтого, черного или серого цвета в зависимости от вида актинидии, а женские – с пестиком. Чтобы опыление было качественным, в саду должны расти как мужские, так и женские растения в соотношении примерно 1 : 8. Некоторые селекционеры для повышения урожайности в кроны женских растений прививают мужские.

Актинидия имеет и хозяйственное значение. В Японии и Китае ее древесину используют для изготовления высокосортной бумаги, особенно кальки. Из лиан делают канаты, плетут мебель, корзины, коврики, детские коляски. Живые лианы применяют для постройки своеобразных мостов через бурные реки и каньоны.

Лианы актинидии являются прекрасным декоративным украшением садов, парков, беседок, домов, балконов, арок.

