

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

АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ – ARMENIACA VULGARIS LAM

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

Родиной абрикоса является Северо-Восточный Китай, где до сих пор в диком виде встречаются все его формы. В культуру он выведен очень давно. В китайских летописях культурные формы абрикоса упоминаются за 3500–4000 лет до н. э. Из Китая он распространился в иные регионы Азии и на Кавказ, а оттуда – в Средиземноморье и другие страны Европы. Если проследить историю слова «абрикос», то через голландский и французский языки мы придем к португальскому *albricoque*, а затем, отбросив арабский артикль *al*, остановимся на латинском *praecox*, что означает «скороспелый». Однако сами римляне познакомились с абрикосом благодаря армянским купцам, вследствие чего его называли армянским яблоком, и это название сохранилось в ботанике – *Armeniaca*.

В Москве «абрикосовые яблоки» были высажены в 1654 г. в царском Измайловском саду. В Молдове, Средней Азии, Крыму, на Украине абрикос появился значительно раньше. В настоящее время промышленные плантации абрикоса расположены в южных районах. В средней полосе и более северных регионах он выращивается в основном на приусадебных участках.

В Беларуси изучением и разведением абрикоса занимаются в Пинском плодовом питомнике и Центральном ботаническом саду Академии наук. На приусадебных и дачных участках абрикосы выращиваются также садоводами-любителями.

Абрикос – плодовое дерево высотой 5–8 м с серовато-бурой растрескивающейся корой и округло-плосковатой или вытянутой кроной (семейство Розоцветные – *Rosaceae*). Листья черешковые крупные, голые или слабоопушенные, сердцевидной, округлой или яйцевидной формы, заостренные, по краю мелкопильчатые. Цветет в марте – апреле (до распускания листьев). Цветки белые или розовые, крупные, с округлыми или овальными лепестками. Плодоносить начинает с 3–5-летнего возраста. Плодоношение ежегодное, без перерывов. Продолжительность жизни растения – 30–40 лет. Плоды созревают в июле – августе и представляют собой мясистые, сочные костянки округлой или обратнойцевидной формы от белой до красновато-оранжевой окраски, опушенные, с легко отделяющейся от мякоти овально-яйце-

видной косточкой. Семена плоские, светлоромовые, сладкие или горькие. Вкус плода своеобразный, с горьковатым привкусом. Размножают абрикос в основном прививкой.

В качестве лекарственного сырья используют плоды и семена, заготавливаемые в июле – августе.

В плодах абрикоса содержится 11–27% сахаров (в сухих плодах сорта Амери – до 84%), 0,42–1,35% органических кислот (яблочная, лимонная, винная, салициловая), 0,75–1,18% пектиновых веществ, 0,8% клетчатки, инулин, 0,7% минеральных солей, представленных главным образом соединениями калия (305 мг%), кальция (28 мг%), натрия (30 мг%), магния (19 мг%), фосфора (26 мг%), железа (2,1 мг%), алюминия (3,5 мг%), бора (1,05 мг%), марганца (0,2 мг%), титана (0,2 мг%), меди (0,17 мг%), стронция (0,5 мг%), селена (0,1 мг%).

Плоды абрикоса богаты витаминами: С (18–30 мг%), В₁ (0,03–0,1 мг%), В₂ (0,03–0,09 мг%), РР (0,43–0,71 мг%), В₄ (2,8 мг%), В₉ (9 мкг%), Е (0,11–0,9 мг%), а также каротином (1,72–10,86 мг%).

Калорийность абрикоса составляет в среднем 44 ккал/100 г мякоти.

В семенах абрикоса содержится 51% невысыхающего жирного масла, 2,5% сахара, 28% белка и витамин В₁₅ (пангамовая кислота). Семена абрикоса весьма ядовиты. В них содержится 8,40–8,43% гликозида амигдалина и 0,09–0,11% синильной кислоты. Под действием фермента эмульсина амигдалин разлагается на глюкозу, бензальдегид и цианистую кислоту, являющуюся сильнейшим ядом. Поэтому употреблять в пищу сырые семена абрикоса очень опасно. При нагревании эмульсин инактивируется (разрушается) – жареные, вареные или печеные семена абсолютно безвредны.

Плоды абрикоса стимулируют кроветворение и являются эффективным средством при малокровии. Показано, что 100 г абрикосов стимулируют кроветворение так же, как 40 мг железа или 250 г сырой печени. Благодаря наличию значительного количества витаминов (особенно провитамина А – каротина) абрикосы рекомендуют для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов, особенно у детей.

В связи с высоким содержанием калия (305 мг% в свежих плодах и в 5–6 раз больше в сушеных) абрикос широко используется в лечебных диетах у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

По мнению индийских и пакистанских исследователей, употребление в пищу абрикосов и продуктов их переработки способствует продлению жизни. Наблюдение за питанием жителей княжества Хунза горной страны Ладакх и индийских Гималаев, где средняя продолжительность жизни составляет 85–90 лет, показало, что у них среди всех пищевых продуктов главное место занимает абрикос. Видимо, не случайно в Гималаях говорят: «И жена твоя не пойдет в страну, где не растут абрикосы».

Японцы применяют семена абрикоса при желудочно-кишечных заболеваниях, а также в качестве глистогонного средства. В тибетской медицине семена используют как противокашлевое и противорвотное средство.

Исследованиями последних лет установлено интересное свойство гликозида амигдалина, содержащегося в ядрах: он повышает сопротивляемость организма лучевому поражению. Это объясняется тем, что в небольших дозах этот сильнодействующий яд вызывает не гибель, а лишь кислородное голодание клеток, а в таком состоянии они более устойчивы к радиации.

В середине 1970-х гг. за рубежом из абрикосовых семян был получен лекарственный препарат «Лейтрил», который вроде бы излечивает рак. Основным действующим началом этого препарата является вышеупомянутый гликозид амигдалин. Исследования, проведенные в США на 75 тыс. больных, не выявили высокой противораковой активности «Лейтрила», хотя и не исключили его из списка вспомогательных средств, применяемых при онкозаболеваниях.

Сушеные плоды абрикоса применяют для устранения неприятного запаха изо рта. Свежие листья используют для очистки зубов, при зубных болях и для лечения стоматитов.

Для медицинских целей применяют абрикосовую камедь, которая представляет собой вы-

текающую из поврежденных стволов янтарную жидкость, застывающую на воздухе в виде светло-желтых твердых наплывов. Она содержит значительные количества глюкозы, арабинозы, глюкуроновой кислоты и применяется как обволакивающее, эмульгирующее средство.

Из ядер абрикоса получают горько-миндальное эфирное масло, применяемое в фармацевтической промышленности, а также жирное масло, часто несправедливо именуемое персиковым. Оно используется как растворитель при приготовлении инъекционных масляных растворов и мягких лекарственных форм (линиментов).

Поскольку абрикос богат калием, то употребление в пищу его плодов препятствует всасыванию в кишечнике радиоактивных калия и цезия.

Маски из свежей мякоти плодов – прекрасное средство при солнечных ожогах лица, дерматитах.

Плоды абрикоса употребляют в пищу в свежем виде, а также широко используют для приготовления компотов, варенья, джемов, пастилы, желе, цукатов, соков, вин и ликеров. Их сушат разрезанными, целыми с косточками, целыми с последующим удалением косточек, а иногда с вложенным вместо удаленной косточки сладким семенем абрикоса. Полученная продукция в первом случае называется курагой (резаной либо рваной), во втором – урюком, а в третьем – кайсой (без ядра и с ядром). Ядра абрикоса применяют в кондитерской промышленности (для приготовления марципанов и др.).

Древесина абрикоса по своим физико-химическим свойствам не уступает дубу и используется для изготовления различных столярных и токарных изделий. Из косточек плодов готовят активированный уголь и высококачественную тушь, из скорлупы – стойкую ковровую краску. Камедь используют для приготовления клея, жевательных резинок. В некоторых странах камедь абрикосов используют для склеивания древесины.

Абрикос – засухоустойчивое и жаровыносливое растение, хороший ранний медонос.