Абрикос и я. Как стать долгожителем?

Раннее утро. Стакан с чаем отставлен в сторону. Пишу при открытом балконе – слышно кукушку. Цветочный аромат плывёт, словно лодочка-невидимка – рядом на подоконнике, в кувшинчике с водой, наклонилась веточка цветущей абрикосы... Или цветущего абрикоса?

Абрикос обыкновенный (*Armeniaca vulgaris Lam.*). Дерево (иногда куст) семейства розоцветных или розовых (*Rosaceae*). Листья яйцевидно-округлые, очередные. Цветки обоеполые, с пятью белыми или розоватыми лепестками, расположены одиночно (реже – по два цветка) в пазухах листьев. Цветёт абрикос в апреле-мае.

За четыре тысячелетия до нашей эры, кажется, при китайской императрице Ю, семена абрикоса использовались в древнем Китае как успокаивающее средство при сильном кашле, бронхите, плоды же употреблялись в пищу.

Родиной абрикоса, по исследованиям академика Н.И. Вавилова, следует считать Китай. В диком состоянии абрикосовое дерево встречается в горах Тянь-Шаня, Гималаях, на Кавказе. Культивируется во многих странах, на юге европейской части России (в Нижнем Поволжье его называют «жёлтой сливой»), в Украине; часто абрикос высаживают по лесозащитным полосам в южных областях Украины и России, где распространено название «жердель», происходящее, по-видимому, от иранского «зард-али», что переводится как та же «жёлтая слива».

Из восьми видов рода Абрикос, включающего еще маньчжурский, тибетский, муме, черный, ансу, сибирский и абрикос Давида, лишь абрикос обыкновенный получил широкое распространение в культуре. Из Китая он через Среднюю Азию попал в Иран и Малую Азию, а 2000 лет назад из Армении в Древнюю Грецию и Рим, где стал известен как «армянское яблоко» (отсюда и латинское название «армениака»).

На территорию Франции абрикос попал из Италии лишь в 15 веке, однако к началу 20-го во Франции существовало уже 25 сортов абрикоса. В штате Вирджиния (США) абрикос появился в конце 17 века, и уже оттуда был распространён в другие штаты, особенно в Калифорнию. В Южной Америке абрикос и ныне мало известен и встречается в

немногих садах на побережье Аргентины, Уругвая, на юге Бразилии и в Чили. Зато культура абрикоса получила широкое распространение в Австралии (Аделаида) и Южной Африке.

В тибетской медицине зола плодов «кхам-бу» (абрикоса) использовалась при болезнях лимфатической системы и для укрепления корней волос.

В съедобных плодах абрикоса – обилие ценнейших веществ: инсулин, каротин, серебро, железо, витамины А, В1, В2, С, минеральные соли, сахароза; лимонная, винная, яблочная и салициловая кислоты; микроэлементы, необходимые для жизнедеятельности человеческого организма.

Все же больным сахарным диабетом не следует злоупотреблять свежими или сушеными абрикосами из-за высокого содержания сахарозы.

В семенах содержится 45-50% жирного невысыхающего масла, подобного персиковому или миндалевому. Но также – **внимание!** – и вещество амигдалин, со временем разлагающийся и выделяющий один из сильнейших ядов – синильную кислоту. Отсюда необходимость осторожного использования семян в лечебных целях –

не более 20 г за один приём

. Естественно, лучше обсудить это с лечащим врачом.

Плоды абрикоса благоприятно влияют на процесс кроветворения в организме, рекомендуются при лечении атеросклероза, считающегося одним из наиболее массовых и опасных неинфекционных заболеваний современности, коронарной недостаточности, ряда других заболеваний сердечно-сосудистой системы как источник калия и каротина, которые хорошо усваиваются почти всеми – за исключением больных со сниженной функцией щитовидной железы и ослабленной печенью.

Абрикос-сухофрукт широко известен под названием урюк, кайса и курага.

Многие хозяйки (а также «отдельно взятые» хозяева) умеют варить изумительное

Абрикос и я

Автор: admin
17.02.2014 14:40 -

абрикосовое варенье, повидло и прочие сладкие до приторности прелести. Но мы-то с вами помним, что чем меньше длительность термообработки, тем больше витаминов сохраняется в продукте.

...Имеет хождение почти легендарная история о том, что некогда в горах Тибета жило племя долгожителей. В конце короткого лета они заготавливали, высушивая под солнечными лучами, плоды диких абрикосовых деревьев (мимоходом, попутно кушая свежие плоды) и всю зиму питались почти исключительно ими, в результате чего жили больше ста лет.

Правда это или вымысел – не столь важно. Легенда хорошо иллюстрирует потенциальные возможности пищевых растений и правильного их применения.

Автор - **Андрей Рябоконе**
[Источник](#)