

## ВЖИВАННЯ СПЕЦІЙ Я К МЕТОД ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Роменська А. О.** студентка 4-го курсу гуманітарного Інституту Київського університету імені Бориса Грінченка  
м. Київ

Полковенко О.В. канд. біол. наук, старший викладач кафедри анатомії і фізіології людини Інституту психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка  
м. Київ

В статті надано відомості про вживання спецій з метою покращення здоров'я, а також профілактики і лікування деяких хвороб.

Ключові слова: спеції, здоров'я, хвороби, лікування, профілактика.

В статье представлена информация про употребление специй с целью улучшения здоровья, а также профилактики и лечения некоторых заболеваний.

Ключевые слова: специи, здоровье, заболевания, лечение, профилактика.

In the article information is presented about the use of spices with the purpose of improvement of health, and also prophylactics and treatment of some diseases.

Key words: spices, health, diseases, treatment, prophylactics.

Спеції (*приправи*) — смакові ароматичні речовини, що застосовуються для приготування різноманітних страв. Характерною особливістю спецій є те, що вони додаються до їжі у надзвичайно малих кількостях, суттєво впливаючі на смакові, ароматичні, а іноді (дуже рідко — наприклад, куркума) й візуальні властивості страв.

На відміну від прянощів, які також відносяться до спецій, спеції — речовини не обов'язково рослинного походження. До спецій зокрема відносять кухонну сіль, оцет, ароматичні есенції, синтетичні запашні речовини (наприклад, ванілін) тощо.

Багато людей знають, що спеції покращують зовнішній вигляд їжі, надають їй більш виразного смаку та аромату. Загальновідомим є той факт, що практично кожна національна кухня характеризується притаманним лише їй набором спецій. Разом з цим, не всі знають, що правильне вживання спецій не тільки робить їжу ще смачнішою, але й може суттєво впливати на здоров'я. Нестача інформації про позитивний вплив спецій на організм людини поєднана з тим, що на сьогодні в продажі є багато приправ до їжі, які разом зі спеціями, містять і деякі синтетичні добавки, наприклад, глутамат натрію, або барвники чи ароматизатори, які можуть завдати шкоду здоров'ю. Тому й виникла необхідність систематизації відомості щодо значення саме натуральних спецій для покращення якості життя людини.

До загальновідомих спецій відносяться такі, як куркума, імбир, фенхель, кориця, коріандр кардамон, гвоздика тощо.

Наприклад, традиція класти зерна кардамону до кави або чаю походить з сивої давнини. Китайці вважали, що такий чай «просвітлює розум». Араби ж пили каву з прянощами зовсім з інших міркувань. Вважалося, що чорний міцний напій згубно впливає на чоловіче начало, а кардамон, як потужний афродизіак, допоможе звести нанівець негативну дію. У середні віки придбати зерна кардамону можна було лише в аптеці. Його вважали сильнодіючими тонізуючими і протизапальними ліками.

Колись спеції використовувались як гроші. Завдяки їм відважні мореплавці відкривали нові землі, а знахарі виготовляли чудодійні лікарські зілля. Якщо б сьогодні ми знали про спеції трошки більше, необхідність вживати аптечні препарати значно б знизилася.

**Роменська А. О. Вживання спецій як метод покращення здоров'я людини / А. О. Роменська, О.В. Полковенко // Одеська національна академія харчових технологій : Зб. наук. праць молодих учених, аспірантів та студентів. – 2010. – Т.2. – С. 100.  
ISBN 966-571-063-X**