

*Будь с нами, и мир станет шире!*

16+

# ДАГЕСТАНСКАЯ ЖИЗНЬ

№18(535) \*20 июля 2017\* Цена 20 руб., у распространителей - свободная



Персиковое дерево теплолюбивое, не очень высокое дерево, образующее широкую крону, имеет ланцетовидные листья с зубчатой кромкой и почти сидячие, появляющиеся до развития листьев, розовые цветы. Плод, персик - в спелом виде очень сочный, шаровидный, с бороздкой на одной стороне, обычно бархатистый. Косточка морщинисто бороздчатая и с точечными ямочками. Созревают плоды в июле-августе.

Родиной персика, как предполагается, является северный Китай, а в Европе его впервые решили разводить в Италии.

Растение культивируют в умеренно-теплом или субтропическом климате, основные насаждения персика сосредоточены на Кавказе, в Средней Азии, на южном берегу Крыма, в Молдове, в Украине, на юге Казахстана, в Армении, в Грузии и так далее.

Спелые плоды персика содержат:

сахара (до 15%), органические кислоты (лимонная, яблочная, винная, лимонная и др.), эфирное масло, минеральные вещества (калий, кальций, железо, медь и другие), аскорбиновую кислоту (витамин С), витамины группы В, провитамин А, пектиновые вещества. Плоды персика содержат большое количество каротина, особенно желтоокрашенные сорта.

Семена персика содержат до 60% жирного масла с характерным миндальным запахом, эфирное масло (горько-миндальное), гликозид амигдалин, который является носителем миндального запаха.

Плоды персика обладают мочегонным и мягким слабительным действиями. Органические кислоты и эфирное масло, содержащиеся в мякоти плодов, стимулируют желудочную секрецию, способствуют улучшению пищеварения и повышают аппетит.

Благодаря большому содержанию в

персиках минеральных веществ (железо, медь и другие), его применяют при лечении анемии и гастритов. Также в мякоти плодов содержатся соли калия, которые показаны при нарушении сердечного ритма и других заболеваниях сердца.

При нарушениях сердечного ритма, малокровии, заболеваниях желудка, при пониженной кислотности, при запорах принимать по 1/4 стакана сока персика за 15-20 мин до еды.

Свежие плоды персика содержат большое количество сахаров (сушеные плоды содержат до 70-80% сахара), поэтому эти фрукты противопоказаны при сахарном диабете и ожирении.

Помимо самих плодов, в народной медицине при ревматизме и желудочно-кишечных заболеваниях используют и отвар листьев и цветков персика.

Свежие цветки персика - хорошее мочегонное средство, семена обла-

## Персик

дают противоглистными свойствами действия.

Из косточек готовится ликёр персико.

Семена являются сырьём для получения персикового масла, используемого в медицине.

Кроме того, возможно появление аллергии на персики, особенно, если они имеют бархатистую поверхность с пылью. Также необходимо знать, что косточки персика токсичны.

Чрезмерное употребление персиков может привести к дисбактериозу и расстройству кишечника. Помимо этого, нежелательно злоупотреблять персиками при повышенной кислотности, чтобы не вызвать осложнения.

Не стоит употреблять в пищу плоды со съжившейся или высохшей косточкой, особенно детям, так как, скорее всего, они были обработаны химическими веществами для максимального длительного периода хранения.



Еще персики отличаются возбуждающим действием, поэтому они нежелательны для людей с легковозбудимой нервной системой.

**Анисат Магомедова,**  
агроном Дагестанского филиала  
ФГБУ «ВНИИР»