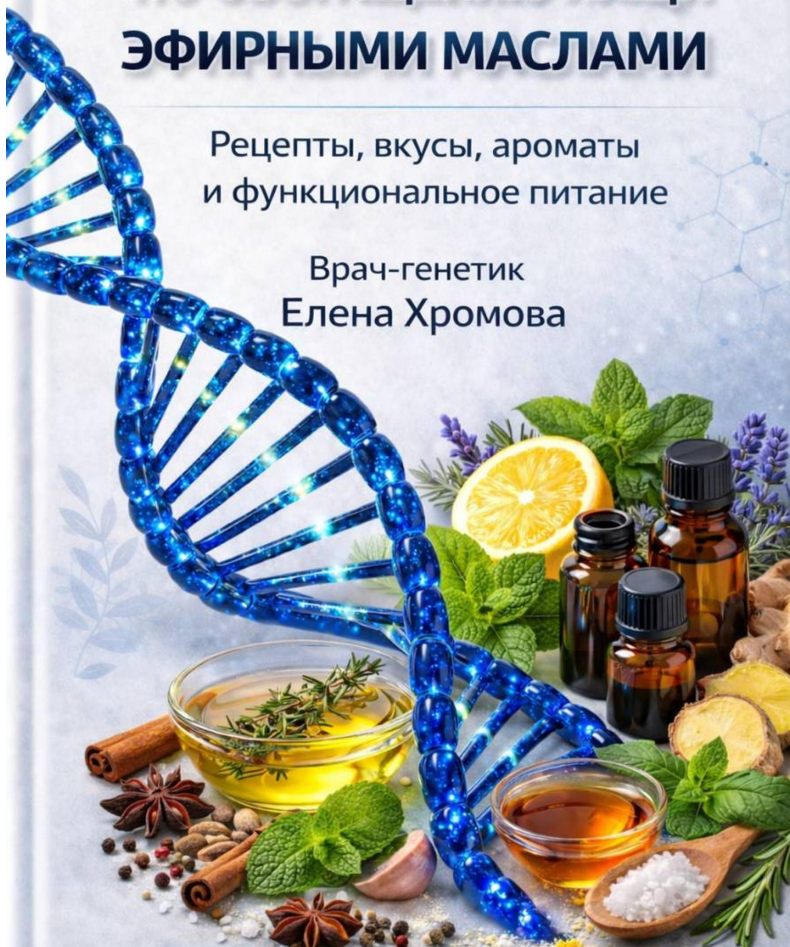


РУКОВОДСТВО ПО ОБОГАЩЕНИЮ ПИЩИ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

Рецепты, вкусы, ароматы
и функциональное питание

Врач-генетик
Елена Хромова



Елена Хромова

Руководство по обогащению

пищи эфирными маслами

<https://litres.ru/73737546>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга «Руководство по обогащению пищи эфирными маслами. Рецепты, вкусы, ароматы и функциональное питание» посвящена использованию натуральных эфирных масел в повседневном питании. Эфирные масла рассматриваются как источник биологически активных растительных молекул, которые могут влиять на пищеварение, аппетит, эмоциональное состояние и обмен веществ. В книге рассматриваются свойства различных эфирных масел, их возможное антиоксидантное, противовоспалительное, детоксикационное и успокаивающее действие, а также особенности их применения в кулинарии. Отдельное внимание уделено безопасным дозировкам и правилам использования эфирных масел в пище. В книге собраны практические рецепты напитков, соусов, десертов и повседневных блюд с использованием эфирных масел как части функционального питания.

Содержание

Дисклеймер	4
Введение	6
Глава 1. Что нужно знать перед использованием эфирных масел в еде	13
Глава 2. Безопасность	21
Глава 3. Пищевые эфирные масла: с какими маслами мы работаем	28
Глава 4. Воздействие эфирных масел на организм	36
Глава 5. Базовые правила приготовления блюд с эфирными маслами	57
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Руководство по обогащению пищи эфирными маслами

Дисклеймер

Информация, представленная в этом разделе, носит ознакомительный характер и предназначена для расширения знаний о возможностях применения эфирных масел в кулинарии и ароматической кухне.

В данном руководстве эфирные масла рассматриваются прежде всего, как ароматический компонент пищи, который может усиливать вкусовые и ароматические свойства блюд. Использование эфирных масел в рецептах предполагает применение микродоз и только масел высокого качества, предназначенных для подобного применения.

Перед использованием эфирных масел важно учитывать индивидуальную чувствительность организма, а также возможные ограничения, связанные с возрастом, беременностью, хроническими заболеваниями или приёмом лекарственных препаратов.

Автор книги не рассматривает эфирные масла как лекарственные средства и не даёт медицинских рекомендаций.

Все рецепты и рекомендации приводятся исключительно в образовательных целях.

При возникновении любых сомнений или вопросов, связанных с использованием эфирных масел, рекомендует-ся проконсультироваться со специалистом. Дополни-тельные материалы, публикации и научные комментарии до-ступны на официальных страницах автора под именем **dr.hromosoma**.

Введение

История использования ароматических растений в пище насчитывает тысячи лет. Задолго до появления современной науки люди уже активно использовали травы, специи и ароматические смолы в приготовлении пищи, напитков и лекарственных настоев. Это происходило практически во всех регионах мира — в Индии, Китае, на Ближнем Востоке, в Средиземноморье, в Египте и Персии. Специи ценились настолько высоко, что использовались как валюта, становились причиной торговых путей и даже войн. Но ценность специй заключалась не только в их вкусе и аромате.

Люди довольно рано заметили, что пища с травами и специями лучше хранится, легче переваривается, реже вызывает вздутие, боли в животе и пищевые отравления. Многие специи использовались при приготовлении мясных блюд, потому что помогали сохранять мясо и снижали риск кишечных инфекций. Другие добавляли в жирные блюда, потому что они улучшали переваривание жиров. Третьи использовали в напитках, потому что они согревали, бодрили или, наоборот, расслабляли.

Если говорить современным языком, специи всегда выполняли несколько функций одновременно: **они улучшали вкус пищи, помогали пищеварению, защищали пищу от микробов и одновременно воздействовали на ор-**

ганизм через биологически активные вещества растений.

Сегодня мы знаем, что в специях содержатся эфирные масла, полифенолы, флавоноиды, терпены, горечи и другие вещества, которые влияют на пищеварительную систему, микробиом кишечника, обмен веществ, нервную систему и иммунитет. То есть специи — это не просто вкусовая добавка. Это часть традиционной функциональной кухни, которая формировалась веками.

Когда человек добавляет в пищу травы и специи, он фактически добавляет в пищу природные растительные молекулы, которые взаимодействуют с организмом.

И здесь мы подходим к очень важной мысли, которая лежит в основе этой книги.

Специи содержат эфирные масла. А эфирные масла — это концентрированная ароматическая и биологически активная часть растений.

По сути, эфирное масло — это то, что придаёт растению запах, вкус и большую часть его биологических свойств. Именно эфирные масла защищают растения от бактерий, грибов, насекомых, ультрафиолета и других факторов окружающей среды. И именно эти вещества человек на протяжении тысяч лет получал вместе с пищей, когда использовал травы, специи, корни, цедру, смолы и ароматические рас-

тения.

Позже люди научились выделять эфирные масла в концентрированном виде. Исторически методы дистилляции развивались в арабском мире, и одним из известных учёных, описывавших методы получения ароматических веществ, был Авиценна. С развитием дистилляции люди получили возможность использовать не только сами растения, но и их концентрированные ароматические фракции.

Долгое время эфирные масла в основном применялись в парфюмерии, медицине и наружных средствах. Однако постепенно эфирные масла начали использовать и в кулинарии, особенно во французской, итальянской и современной высокой кухне. Сегодня эфирные масла используются в кондитерском искусстве, в напитках, соусах, десертах, шоколаде, кремах, выпечке, ароматических маслах и даже в ресторанной гастрономии.

Современная функциональная кухня — это во многом возвращение к старой идее: пища может быть не только источником калорий, но и источником биологически активных веществ.

И здесь эфирные масла занимают особое место. Потому что в отличие от специй, где концентрация активных веществ относительно небольшая, эфирные масла являются концентратом. Это означает, что используются они в микродозах, но при этом дают яркий аромат и содержат те же самые растительные молекулы, что и специи, только в более

концентрированном виде.

Очень важно понимать, что в кулинарии эфирные масла используются именно в микродозах и именно как ароматическая и функциональная добавка к пище. Они добавляются в жиры, в соусы, в кремы, в тесто, в напитки, в мед, в шоколад, в сливочное масло. То есть в те продукты, где ароматические молекулы могут равномерно распределиться и мягко встроиться во вкус блюда.

Со временем интерес к ароматическим растениям стал частью моей профессиональной работы. В практике я постоянно вижу, насколько сильно самочувствие человека связано с его повседневным рационом. Организм каждый день взаимодействует с пищей, и именно из пищи формируются ферментные системы, гормональный баланс, состояние слизистых оболочек и работа иммунной системы. Поэтому качество повседневной еды и её состав оказываются гораздо важнее, чем кажется на первый взгляд.

Наблюдая за питанием людей, я всё чаще обращала внимание на одну особенность современного рациона. Пища стала удобной, калорийной, понятной по вкусу, но при этом из неё постепенно исчезло большое количество ароматических растений. В повседневной кухне стало меньше трав, меньше пряных вкусов, меньше естественной горечи, меньше сложных ароматов. Вместе с этим человек стал получать значительно меньше растительных веществ, которые раньше ежедневно присутствовали в традиционной кухне разных

народов.

Для меня, как для специалиста, это имеет большое значение, потому что ароматические растения содержат большое количество биологически активных соединений. Среди них есть вещества с **антиоксидантной активностью, соединения, влияющие на воспалительные реакции, компоненты, участвующие в работе ферментных систем печени и пищеварительного тракта**. Когда такие растения регулярно присутствуют в рационе, питание становится более насыщенным по составу, даже если речь идёт о самых обычных блюдах.

В этом контексте эфирные масла я стала рассматривать как концентрированную ароматическую часть растений, которую можно использовать в очень малых количествах в повседневной кухне. Такой подход требует аккуратности и понимания дозировок, но при грамотном использовании эфирные масла позволяют работать со вкусом блюда очень точно и в то же время обогащать рацион растительными ароматическими веществами.

Для меня эта тема связана и с профессиональным интересом, и с личным отношением к кухне. Мне всегда было интересно готовить, работать со вкусами, искать новые сочетания, наблюдать, как меняется блюдо, если в нём появляется новая ароматическая нота. В какой-то момент к этому интересу добавилось понимание того, что кухня может быть пространством, где соединяются кулинария и знания о питании,

о растениях и об обмене веществ.

Есть у этого интереса и более личная причина. Когда я познакомилась со своей генетикой, я увидела в ней несколько особенностей, которые сделали тему ароматов и растений по-настоящему близкой именно для меня.

У меня так называемый медленный вариант гена COMT — фермента, который перерабатывает дофамин и другие катехоламины. Это значит, что стрессовые сигналы задерживаются в системе дольше, и я более чувствительна к нагрузке и перенапряжению. При этом у меня активный вариант гена MAO-A, который быстрее перерабатывает другие сигнальные молекулы настроения. Такое сочетание я ощущаю как повышенную реактивность к стрессу — и именно поэтому спокойные ежедневные ритуалы, включая работу с ароматами на кухне, стали для меня естественным способом бережно относиться к своей нервной системе.

Ещё две особенности связаны с мозгом и его пластичностью. У меня вариант СТ гена BDNF — белка, который поддерживает рост и обновление нервных связей, — а также носительство варианта E4 гена APOE. Из-за этого к теме нейропластичности и «тренировки» мозга я отношусь особенно внимательно. Обоняние напрямую связано с зонами памяти и эмоций, поэтому насыщенная ароматическая среда и разнообразие запахов на кухне стали для меня частью бережного, поддерживающего образа жизни — не как лечение, а как ежедневная сенсорная практика и удовольствие.

Мне важно сразу сказать: гены — это не приговор и не диагноз, а лишь особенности, которые помогают лучше понять себя. Эфирные масла я рассматриваю не как способ «исправить» генетику, а как часть среды и образа жизни, которые мне приятны и которые я выстраиваю осознанно. Именно из этого личного опыта и выросло моё внимание к ароматической кухне.

Именно на этом пересечении и возникла идея этой книги. Мне хотелось собрать практический опыт использования эфирных масел в кулинарии и показать, какое место они могут занимать в повседневной кухне. Речь идёт о еде, которую человек готовит каждый день, о вкусах и ароматах, которые делают эту еду более интересной, и о растительных веществах, которые вместе с этой едой попадают в рацион. Такое отношение к кухне постепенно меняет само восприятие питания, потому что еда начинает рассматриваться не только как набор продуктов, но и как часть повседневной заботы о себе.

Глава 1. Что нужно знать перед использованием эфирных масел в еде

Знакомство с эфирными маслами в кулинарии всегда стоит начинать с очень спокойной и точной позиции. Эфирное масло в пище представляет собой высококонцентрированную ароматическую фракцию растения, а значит, требует совсем иного подхода, чем сухие специи, свежая зелень или цедра. Именно поэтому в этой теме так важны аккуратность, качество сырья, понимание дозировки и уважение к самой природе продукта. Здесь ценится точность. Именно она делает использование эфирных масел на кухне красивым, безопасным и действительно уместным.

Первое, что важно усвоить с самого начала, связано с качеством масла. Для кулинарного применения подходят далеко не любые эфирные масла, которые встречаются в продаже. На рынке много ароматических композиций, косметических масел, парфюмерных смесей, аптечных вариантов с ограниченной информацией о сырье и о способе очистки. Для кухни такой подход слишком грубый. Когда речь идёт о внутреннем применении, к маслу предъявляются гораздо более строгие требования. Важно понимать происхождение растения, способ дистилляции или холодного отжима, сте-

пень чистоты, отсутствие синтетических примесей, растворителей, тяжёлых фракций и посторонних добавок. В серьёзной практике такие масла относят к высококачественным, пищевым, терапевтическим или пригодным для внутреннего применения.

Отдельного внимания заслуживает **хемотип**. Это одно из ключевых понятий для грамотного использования эфирных масел. Один и тот же ботанический вид растения может давать масла с разным химическим профилем в зависимости от климата, почвы, региона выращивания, времени сбора и особенностей переработки. В результате аромат может быть похожим, а химический состав и свойства будут отличаться очень заметно. Для кухни это имеет значение, потому что от состава зависит и интенсивность вкуса, и характер аромата, и сила воздействия на слизистые, и общая переносимость. Поэтому серьёзный подход к эфирным маслам всегда включает понимание ботанического названия растения, происхождения масла и его химического профиля.

Качественное эфирное масло для кухни можно описать через несколько признаков.

● **Чистый состав.** В идеале речь идёт о 100% эфирном масле без синтетических ароматизаторов, минеральных основ, парфюмерных добавок и растворителей.

● **Понятное ботаническое имя.** На упаковке должно быть указано точное растение, а не только бытовое название.

● **Указание способа получения.** Для кулинарии важно понимать, было ли масло дистиллировано, получено методом холодного отжима или иным способом.

● **Прозрачность происхождения.** Чем яснее регион сбора и источник сырья, тем выше доверие к продукту.

● **Контроль качества.** У серьёзного масла всегда есть система лабораторной проверки, включая газовую хроматографию и масс-спектрометрию.

Для кулинарного применения особенно важен независимый лабораторный контроль качества. Серьёзные производители подтверждают чистоту масла методами газовой хроматографии и масс-спектрометрии (GC-MS), проверяют соответствие химического состава заявленному растению и отсутствие примесей, растворителей и синтетических добавок. Именно наличие такого документированного контроля, а не маркетинговое название на упаковке, отличает масло, пригодное для внутреннего применения.

В своей практике я использую масла проверенного качества — с понятным происхождением сырья, документированным способом производства и известным химическим профилем. В кулинарии это особенно важно, потому что речь идёт о внутреннем применении и о регулярном использовании в очень малых дозировках. Конкретную марку, ко-

торию я использую сама, и способ с ней познакомиться вы найдёте в заметке в конце книги.

Когда база качества понятна, можно переходить ко второму большому принципу. **Эфирные масла в кулинарии используются в микродозах.** Именно микродозировка делает этот инструмент грамотным. У специи одна логика применения. У эфирного масла логика совсем иная, потому что перед нами концентрат. Иногда одна капля уже оказывается очень яркой для целой миски крема, для формы теста, для соуса или для большой бутылки воды. Поэтому в кулинарной практике действуют от меньшего к большему. Сначала самый деликатный след аромата, потом проба, потом осторожное усиление вкуса, если блюдо этого действительно требует.

Именно поэтому самым разумным стартом считается **правило зубочистки**. Это лучший способ войти в тему без лишней спешки и без риска перегрузить блюдо. Кончик чистой деревянной зубочистки погружают в эфирное масло, а потом этой же зубочисткой касаются основы блюда, крема, теста, соуса, мёда, сливочного масла или другой среды. Количество ароматического вещества в таком случае получается минимальным, но часто именно его уже достаточно, чтобы запах и вкус начали раскрываться. Для начинающего кулинарного использования это почти идеальный формат. Он формирует вкус к точности и сразу учит уважать силу продукта.

Наглядно эти шаги показаны на схеме 1.



Схема №1. «Правило микродозы»

Постепенно, когда появляется понимание интенсивности конкретного масла, можно переходить к более понятной мере и использовать одну каплю на целое блюдо или на большой объём основы. Здесь важно помнить, что целая капля уместна далеко не всегда. Для citrusовых масел она может быть мягкой и уместной, для пряных масел она может оказаться очень интенсивной. Поэтому движение всегда идёт постепенно, и точкой отсчёта остаётся именно минимальное

количество.

Следующий базовый принцип связан с тем, куда именно вводится эфирное масло. Эфирные масла плохо распределяются в простой воде и гораздо лучше раскрываются в жирной или вязкой среде. Именно поэтому в кухне их чаще всего вводят в оливковое масло, сливочное масло, сливки, желток, мёд, сироп, шоколадную массу, крем, тесто, густой соус или тёплую эмульсию. Такая основа помогает распределить ароматические молекулы равномерно, сделать вкус мягче и точнее встроить его в текстуру блюда.

Разница сред показана на схеме 2.

Куда вводить эфирное масло

Масло не растворяется в воде — но раскрывается в жире



Схема №2. «Куда вводить эфирное масло»

Выпечка и кремы требуют отдельного пояснения. При нагревании часть летучих ароматических молекул испаряется, поэтому эфирные масла в горячих процессах ведут себя мягче, чем в холодных. В кремах, глазурах, начинках и холодных десертах вкус раскрывается ярче. В тесте часть аромата смягчается температурой, поэтому некоторые масла в выпечке звучат более деликатно.

Отдельная тема связана с водой. Простая вода эфирное масло не растворяет, поэтому аромат распределяется неравномерно. Для более аккуратного результата воду желательно активно взбалтывать в стеклянной или стальной бутылке, чтобы жидкость стала более мелкодисперсной и аромат распределился лучше. Пластиковую тару для таких целей использовать нежелательно, гораздо лучше подходит стекло или нержавеющая сталь. В рецептах с водой всегда используются особенно маленькие количества, потому что это самая чувствительная среда для эфирных масел.

Очень полезно запомнить ещё один принцип. Эфирное масло сначала оценивают как вкус, а уже потом как свойство. Если аромат естественно входит в блюдо и усиливает его вкус, значит масло выбрано правильно. Если аромат начинает спорить с едой, значит либо дозировка слишком высокая, либо масло не подходит к рецепту.

Эта глава задаёт основу всей дальнейшей работы. Эфир-

ные масла на кухне требуют культуры обращения, понимания качества, знания дозировок и правильной среды, в которую вводится масло. Когда эта база становится понятной, работа с эфирными маслами превращается в точный и очень интересный кулинарный инструмент.

Глава 2. Безопасность

Тема безопасности всегда идёт рядом с темой эфирных масел, и это абсолютно естественно. В первой главе уже подробно обсуждалось качество масел и принцип микродозировки, поэтому здесь важно зафиксировать основную мысль. При грамотном подходе эфирные масла становятся аккуратным и интересным инструментом, который можно использовать в повседневной кухне. Основа безопасности строится на трёх вещах: качестве масла, минимальной дозировке и внимательном отношении к индивидуальной реакции человека.

Эфирные масла представляют собой летучие ароматические соединения растений. Эти вещества быстро всасываются, участвуют в обменных процессах и затем выводятся из организма. При использовании в микродозах нагрузка на ферментные системы остаётся небольшой, поэтому при грамотном применении эфирные масла хорошо вписываются в повседневное питание. В кулинарии используются очень маленькие количества, и именно это делает такой способ применения мягким и физиологичным.

При этом важно помнить, что каждый организм индивидуален, и знакомство с эфирными маслами лучше строить постепенно. Самый разумный путь — сначала познакомиться с ароматом. Масло можно открыть, вдохнуть аромат из бутылочки, нанести одну каплю на салфетку и сделать спо-

койную ароматическую ингаляцию. Это самый первый этап знакомства, когда человек просто понимает, нравится ли ему запах, как он его воспринимает, какие ощущения возникают. Обоняние напрямую связано с лимбической системой мозга, поэтому ароматические молекулы сразу начинают взаимодействовать с эмоциональными центрами, с памятью, с ощущением комфорта или, наоборот, с ощущением напряжения. Уже на этом этапе становится понятно, подходит масло или нет.

Следующим этапом может быть наружное знакомство. Некоторые эфирные масла можно использовать в базовом масле и наносить на кожу в очень мягком разведении. Для этого подходит внутренняя поверхность предплечья или область запястья. Такой способ позволяет телу познакомиться с растением через кожу и через запах одновременно. Это спокойный этап адаптации, после которого можно переходить к кулинарному использованию.

Для внутреннего применения всегда используется уже знакомый принцип **минимальной дозировки и правило зубочистки**. Эта методика остаётся самой аккуратной и самой разумной для начала. Организм постепенно знакомится с растительными ароматическими веществами, и человек учится чувствовать дозировку, вкус и насыщенность блюда.

Кому подходит ароматическая кухня

Ароматическая кухня в первую очередь рассчитана на взрослых здоровых людей, которые используют эфирные

масла как вкусовую и ароматическую добавку в микродозах. Отдельно стоит сказать о нескольких группах.

● **Дети.** Кулинарное использование эфирных масел возможно не раньше 6 лет и только с самых мягких цитрусовых масел, в минимальных микродозах. Начинать всегда стоит со знакомства с ароматом, а само введение лучше заранее обсудить с педиатром. Детям младше 6 лет эфирные масла внутрь не дают.

● **Беременность и грудное вскармливание.** В этот период эфирные масла внутрь не используются: организм более чувствителен, а данных о безопасности внутреннего применения в это время недостаточно. Ароматизировать блюда лучше привычными специями, зеленью и цедрой.

● **Хронические заболевания и приём лекарств.** Здесь нужна осторожность, а при регулярном приёме препаратов — консультация врача, потому что некоторые компоненты масел влияют на ферменты, перерабатывающие лекарства.

● **Индивидуальная чувствительность.** У некоторых людей есть повышенная реакция на яркие ароматы или отдельные растения — всегда ориентируйтесь на собственные ощущения.

Какие масла не стоит использовать внутрь

Не все эфирные масла подходят для еды, даже если они качественные. В кулинарии используются мягкие пищевые масла — прежде всего цитрусовые, а также некоторые пряные и травяные. А вот ряд масел для внутреннего приме-

нения не предназначен из-за высокой активности отдельных компонентов. К ним относят, например, гаультерию (винтергрин), камфору, полынь и другие туйон-содержащие масла, чабер и подобные им. Такие масла оставляют для наружного или ароматического применения и в еду не добавляют.

Ещё два практических момента. Цитрусовые масла холодного отжима могут повышать чувствительность кожи к солнцу, поэтому после блюд с большим количеством цитрусового масла не стоит сразу подставлять кожу под активное солнце. И, как уже говорилось, при постоянном приёме лекарств отдельные масла (например, грейпфрут) стоит обсудить с врачом.

И общее правило, которое стоит держать в голове на всей кухне: эфирные масла в еде — это вкусовая и ароматическая добавка, а не лечебное средство. Если есть заболевание, требующее лечения, эфирные масла его не заменяют.

Основные правила безопасности собраны на схеме 3.

Безопасность: кому подходит и что помнить

Ароматическая кухня — про меру и качество

Взрослые здоровые
— можно, в микродозах

Дети с 6 лет —
осторожно, мягкие
цитрусовые, лучше
с педиатром

Беременность и ГВ —
внутри не используются

Лекарства /
хрон. болезни —
обсудить с врачом

В еду — мягкие
пищевые масла:
цитрусовые, пряные,
травяные

Не внутри:
винтергрин, камфора,
полынь и др.
активные масла

Цитрусовые —
бережно с солнцем
(фоточувствительность)

Схема №3. «Безопасность: кому подходит и что помнить»

Когда эфирные масла постепенно входят в повседневную кухню, меняется не только аромат блюд. Постепенно меняется сама культура питания в семье. Еда становится более разнообразной по вкусу, более интересной по ощущениям, появляется больше натуральных ароматов, больше растительных компонентов, и кухня начинает восприниматься уже как пространство творчества и заботы о себе.

Очень важно, что привыкание к эфирным маслам происходит постепенно. Сначала это буквально след аромата, ме-

тод зубочистки, очень мягкое знакомство. Затем вкус становится более понятным, рецепторы привыкают к новым ароматам, и тогда можно уже более уверенно использовать масла в блюдах, в соусах, в десертах, в напитках, в выпечке. Со временем эфирные масла становятся такой же естественной частью кухни, как соль, специи, травы, цедра или ваниль.

И если эфирные масла аккуратно и грамотно входят в рацион семьи, человек постепенно начинает получать очень много преимуществ. В первую очередь меняется пищеварение, потому что ароматические вещества растений традиционно используются в кулинарии именно для улучшения переваривания пищи. Меняется восприятие вкуса, потому что рецепторы начинают чувствовать больше оттенков, и потребность в избыточно сладкой или слишком солёной пище постепенно снижается. Еда начинает приносить больше насыщения и больше удовольствия при меньшем объёме.

Постепенно меняется и общее состояние, потому что ароматические растительные вещества участвуют в антиоксидантных процессах, в работе ферментных систем, в регуляции микробиома, в мягкой поддержке иммунной системы. Через обоняние эфирные масла воздействуют на нервную систему, на эмоциональное состояние, на память и на концентрацию внимания. Работа с ароматами сама по себе является тренировкой для мозга, потому что обонятельная система напрямую связана с зонами памяти и эмоций. Поэтому регулярный контакт с натуральными ароматами можно

рассматривать как часть сенсорной тренировки и как способ поддержания нейропластичности.

Отдельный важный момент связан с тем, что эфирные масла помогают сделать рацион более богатым по растительным веществам без увеличения объёма пищи. Это очень удобный инструмент современной кухни. Иногда достаточно одной капли на большое блюдо, чтобы в рационе появились дополнительные растительные соединения и чтобы вкус блюда стал более глубоким и сложным.

В результате человек получает сразу несколько направлений пользы. Пища лучше переваривается, вкус еды становится более интересным и насыщенным, уменьшается тяга к однообразной и слишком простой по вкусу пище, рацион обогащается растительными веществами, нервная система получает поддержку через обоняние, а кухня превращается в пространство, где еда становится частью заботы о себе и о своей семье.

Именно поэтому эфирные масла в кулинарии можно рассматривать как современный инструмент обогащения рациона. Очень аккуратный, очень концентрированный и при этом очень интересный с точки зрения вкуса, аромата и повседневного питания.

Глава 3. Пищевые эфирные масла: с какими маслами мы работаем

Прежде чем переходить к самим эфирным маслам, важно понять одну очень глубокую и интересную вещь. Человек и ароматические растения на протяжении всей истории развивались рядом друг с другом. Это не случайный союз и не просто вопрос вкуса. Это гораздо более древняя и биологически понятная связь.

Ароматические вещества растений, те самые эфирные масла, нужны самим растениям для выживания. Растения с помощью этих веществ защищаются от бактерий, грибов, паразитов и насекомых, которые могут их повредить. Одновременно ароматические молекулы выполняют и другую функцию. Они привлекают тех, кто помогает растениям размножаться: насекомых-опылителей, животных, птиц, которые переносят пыльцу и семена. То есть ароматические вещества растений — это одновременно защита и способ взаимодействия с внешним миром.

И человек в этой системе тоже оказался участником. Люди с древних времён заметили, что ароматические растения помогают дольше сохранять пищу, улучшают вкус еды, уменьшают проблемы с пищеварением и помогают переносить тяжёлую или непривычную пищу. Именно поэтому во

всех традиционных кухнях мира так много специй и ароматических трав. Особенно это заметно в странах с тёплым климатом, где риск инфекций, паразитов и быстрой порчи пищи всегда был выше. Там исторически сформировалась культура использования большого количества специй: куркумы, корицы, гвоздики, кардамона, перца, тимьяна, орегано, розмарина, базилика и многих других растений.

Если посмотреть на это с современной точки зрения, становится понятно, что специи и ароматические травы использовались не только ради вкуса. Растительные ароматические вещества обладают выраженной биологической активностью. Они влияют на бактерии, грибы, дрожжи, на процессы брожения, на пищеварение, на состояние кишечника. Люди тысячелетиями использовали растения как часть питания, даже не зная химии, но опираясь на наблюдения и опыт.

Эфирные масла в кулинарии можно рассматривать как концентрат тех же самых растений, тех же специй и ароматических трав, которые человек использует в питании очень давно. Именно поэтому для кухни выбираются в первую очередь те эфирные масла, которые получены из растений, традиционно используемых в пище: из цитрусовых, из пряностей, из ароматических трав и из некоторых цветов, которые применяются в кулинарии и в виде сиропов, настоев, десертов и ароматной воды.

Можно сказать, что человеческий организм хорошо знаком с этими растениями. На протяжении многих поколений

люди употребляли их в пищу, и поэтому ароматические вещества этих растений воспринимаются организмом как понятные природные соединения. Именно поэтому ароматические растения так прочно вошли в культуру питания разных народов.

Когда эфирные масла используются в кулинарии, по сути происходит продолжение очень древней традиции использования ароматических растений, только в более современной и концентрированной форме. И чтобы в этой теме было легче ориентироваться, пищевые эфирные масла удобно сразу разделить на группы. Такая классификация помогает понимать вкус масла, понимать, с какими блюдами оно сочетается и как его лучше использовать на кухне.

Дальше мы рассмотрим основные группы пищевых эфирных масел, которые используются в кулинарии и которые можно считать базой ароматической кухни.

Основные группы пищевых эфирных масел

1. Цитрусовые масла

К этой группе относятся лимон, апельсин, мандарин, грейпфрут, лайм и другие цитрусовые. Эти масла получают из кожуры плодов, и именно поэтому человек исторически хорошо знаком с этими веществами через цедру цитрусовых. Цитрусовые масла дают свежий, яркий аромат, хорошо сочетаются с напитками, водой, чаем, десертами, кремами, выпечкой, салатами, соусами и блюдами из рыбы. Эта группа масел традиционно ассоциируется со свежестью, лёгкостью,

хорошим пищеварением и лёгким настроением. Цитрусовые масла чаще всего становятся первыми маслами, с которых начинают знакомство с ароматической кухней.

2. Пряные масла

К пряным относятся корица, гвоздика, имбирь, кардамон, мускатный орех, чёрный перец и другие пряности. Это очень древняя группа растений, которые использовались в кулинарии, в медицине и в торговле на протяжении тысячелетий. Пряные масла обладают тёплым, насыщенным ароматом, хорошо подходят для выпечки, каш, десертов, шоколада, напитков, чая, а также для мясных блюд и густых соусов. Пряности традиционно связывают с улучшением пищеварения, согревающим эффектом, активацией обменных процессов и поддержкой в холодное время года.

3. Травяные масла

К этой группе относятся базилик, орегано, тимьян, розмарин, майоран и другие ароматические травы. Эти растения являются основой средиземноморской кухни и широко используются в приготовлении мяса, овощей, супов, соусов, маринадов и тёплых блюд. Травяные масла дают кухне характерный «настоящий» вкус еды, потому что именно эти травы ассоциируются с домашней едой, супами, запечёнными овощами и ароматными соусами. Эта группа растений традиционно связана с пищеварением, иммунной системой и защитными свойствами растений.

4. Цветочные масла

К цветочным маслам относятся лаванда, роза и жасмин. Это более деликатная группа масел, которая используется в десертах, мёде, сиропах, кремах, напитках и сладких блюдах. Цветочные масла создают очень тонкие вкусовые оттенки и превращают обычные десерты в изысканные блюда. Исторически цветы использовались в кулинарии в виде сиропов, варенья, цветочного мёда и ароматизированной воды.

5. Хвойные масла

К хвойным относятся пихта и сосна. Эти масла имеют свежий, лесной аромат и очень интересно раскрываются в напитках, мёде, сиропах, некоторых десертах и в зимних напитках. Хвойные растения издавна использовались в виде настоев, отваров и смол, особенно в северных регионах, где они были важной частью рациона в холодное время года.

Перед вами таблица, в которой эфирные масла распределены по группам в зависимости от растения-источника и их основного химического состава. Разные эфирные масла содержат разные активные вещества, поэтому они отличаются по вкусу, аромату, применению в кулинарии и возможному влиянию на организм. В таблице показано, какие масла к какой группе относятся, какие вещества в них содержатся, в какие блюда их обычно добавляют и какие свойства этих растительных молекул описаны в научной литературе.

Группа масел	Эфирные масла	Основные активные вещества	В какие блюда добавляют	Возможное влияние
Цитрусовые	Лимон, Апельсин, Мандарин, Грейпфрут, Лайм, Бергамот	Лимонен, цитраль, линалоол	Вода, напитки, чай, лимонады, десерты, кремы, выпечка, салаты, соусы, рыба	Поддержка пищеварения, антиоксидантная защита, поддержка печени, влияние на настроение и нервную систему
Пряные	Корица, Кассия, Гвоздика, Имбирь, Кардамон, Чёрный перец, Мускатный орех, Кориандр, Фенхель, Анис	Эвгенол, коричный альдегид, гингерол, пиперин, линалоол, анетол	Выпечка, каши, десерты, шоколад, чай, кофе, мясо, густые соусы, пряные напитки	Стимуляция пищеварения, согревающий эффект, поддержка обмена веществ, антимикробные свойства
Травяные	Базилик, Розмарин, Майоран, Мята, Кинза, Тимьян	Тимол, ментол, линалоол, камфора, розмариновая кислота	Мясо, овощи, супы, соусы, маринады, хлеб, солёные блюда	Поддержка пищеварения, иммунной системы, антимикробные свойства, влияние на концентрацию
Цветочные	Лаванда, Роза, Жасмин	Линалоол, гераниол, нерол, фенилэтанол	Десерты, мёд, сиропы, кремы, напитки, выпечка	Влияние на нервную систему, расслабление, улучшение сна, эмоциональное состояние
Хвойные	Пихта, Сосна	Альфа-пинен, бета-пинен, борнилацетат	Напитки, мёд, сиропы, варенье, зимние напитки	Поддержка дыхательной системы, антисептические свойства, общее тонизирующее действие

Таблица 1. Классификация пищевых эфирных масел

Почему удобно использовать именно классификацию

Когда эфирные масла разделены на группы, кухня становится более понятной. Человек начинает ориентироваться не в десятках отдельных баночек, а в группах вкусов и арома-

тов. Это значительно упрощает использование масел в повседневной жизни.

Можно запомнить простую систему:

цитрусовые — свежесть и напитки

пряные — тепло и выпечка

травяные — основная еда

цветочные — десерты

хвойные — напитки и мёд

Когда появляется понимание групп, дальше уже можно спокойно экспериментировать с рецептами и сочетаниями. В результате эфирные масла перестают быть сложной темой и превращаются в понятный и удобный инструмент кухни.

Главный принцип работы с эфирными маслами в питании заключается в том, что лучше выбрать ограниченное количество масел, хорошо изучить их вкус, аромат и дозировку и регулярно использовать их на кухне. Практика показывает, что для домашней кухни достаточно примерно 10–15 эфирных масел из разных групп. Этого количества достаточно, чтобы готовить напитки, основные блюда, соусы, десерты и выпечку и при этом постоянно менять вкусы и ароматы.

Когда человек начинает использовать эфирные масла осознанно, кухня постепенно выходит на другой уровень. Появляется больше вкусовых оттенков, больше ароматов, больше растительных компонентов в рационе и больше удовольствия от самой еды. И именно с этого момента эфирные масла становятся не редким экспериментом, а частью повсе-

дневной культуры питания.

Глава 4. Воздействие эфирных масел на организм

В предыдущих разделах уже упоминались различные свойства эфирных масел и их влияние на организм человека. Эти свойства рассматривались в контексте питания, ароматерапии, работы нервной системы, микробиома и обмена веществ. В данной главе важно собрать все основные системные эффекты эфирных масел в одном разделе и рассмотреть их с точки зрения физиологии, биохимии и современных научных данных.

Эфирные масла представляют собой сложные смеси летучих растительных соединений, включая терпены, терпеноиды, фенолы, альдегиды и сложные эфиры. Эти молекулы синтезируются растениями как защитные вещества против бактерий, грибов, паразитов и насекомых, а также как сигнальные молекулы для взаимодействия с окружающей средой. Многие из этих соединений обладают биологической активностью и способны взаимодействовать с клеточными мембранами, ферментными системами, рецепторами слизистых оболочек и структурами нервной системы человека (Bakkali et al., Food and Chemical Toxicology, 2008).

Ниже представлены основные направления воздействия эфирных масел на организм человека.

Здесь важно сделать одну оговорку, которая касается всей этой главы. Большинство описанных эффектов изучалось в лабораторных и экспериментальных условиях — часто на изолированных клетках или при концентрациях, значительно превышающих кулинарные. В повседневной кухне эфирные масла используются в микродозах: капля на целое блюдо или на большой объём жидкости. Поэтому речь идёт не о лечебном действии и не о дозах, способных заменить лекарства, а о том, что вместе с ароматом в пищу попадает небольшое количество растительных молекул, а сам вкус и запах мягко поддерживают естественные процессы пищеварения. Эфирные масла в этой книге — это способ обогатить рацион и вкус, а не средство терапии.

Этот путь показан на схеме 4.

Как эфирное масло попадает в организм с едой

Микродоза ароматических молекул проходит обычный путь пищи

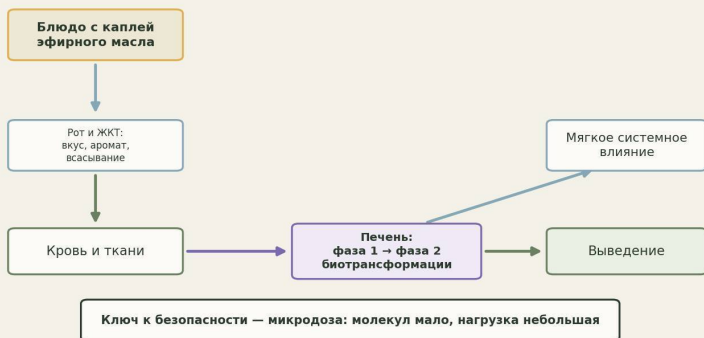


Схема №4. «Как эфирное масло попадает в организм с едой»

1. Противовоспалительное действие

Хроническое воспаление лежит в основе большинства современных заболеваний, включая метаболический синдром, сердечно-сосудистые заболевания, нейродегенеративные процессы, аутоиммунные состояния и нарушения работы кишечника. Многие компоненты эфирных масел обладают способностью снижать выраженность воспалительных реакций.

Механизм противовоспалительного действия связан с

влиянием терпенов и фенольных соединений на сигнальные пути воспаления. Было показано, что некоторые компоненты эфирных масел способны снижать выработку провоспалительных цитокинов, таких как TNF- α , IL-1 β , IL-6, а также уменьшать продукцию оксида азота и простагландинов, которые являются медиаторами воспаления (Nazzaro et al., Pharmaceuticals, 2013).

Сесквитерпены, содержащиеся в некоторых эфирных маслах, способны взаимодействовать с каннабиноидными рецепторами CB2, которые участвуют в регуляции воспаления и иммунного ответа. Это объясняет противовоспалительные эффекты некоторых растительных масел и смол (Gertsch et al., PNAS, 2008).

Снижение хронического воспаления имеет системное значение, поскольку воспалительные цитокины влияют на инсулинорезистентность, повреждение сосудов, работу мозга и скорость старения организма.

2. Антиоксидантное действие

Окислительный стресс является одним из ключевых механизмов повреждения клеток, митохондрий и клеточных мембран. Свободные радикалы образуются в процессе нормального метаболизма, но при воспалении, токсической нагрузке, стрессах и инфекциях их количество резко увеличивается.

Многие компоненты эфирных масел обладают антиоксидантной активностью и способны нейтрализовать сво-

бодные радикалы, а также повышать активность собственных антиоксидантных систем организма, включая глутатион, супероксиддисмутазу и каталазу (Bakkali et al., Food and Chemical Toxicology, 2008).

Антиоксидантное действие тесно связано с противовоспалительным действием, поскольку окислительный стресс и воспаление поддерживают друг друга. Снижение окислительного стресса приводит к снижению повреждения клеточных мембран, улучшению работы митохондрий и более стабильной работе клеток.

3. Противомикробное действие (антибактериальное, противогрибковое, антипаразитарное)

Эфирные масла изначально синтезируются растениями как защитные вещества против микроорганизмов и паразитов. Поэтому многие компоненты эфирных масел обладают выраженной антимикробной активностью.

Механизм противомикробного действия связан с тем, что липофильные молекулы эфирных масел способны встраиваться в клеточную мембрану бактерий и грибов, нарушать её структуру, увеличивать проницаемость и вызывать гибель микроорганизмов. Особенно активными являются фенольные соединения, такие как тимол, карвакрол, эвгенол и коричный альдегид (Nazzaro et al., Pharmaceuticals, 2013).

В исследованиях было показано, что эфирные масла тимьяна, корицы, гвоздики, мяты и чайного дерева проявляют выраженную активность против бактерий и грибов. Наибо-

лее чувствительными к эфирным маслам оказываются грамположительные бактерии, поскольку их клеточная стенка более проницаема для липофильных соединений (Inoue et al., Journal of Antimicrobial Chemotherapy).

Противогрибковая активность эфирных масел особенно важна в отношении грибов рода *Candida*, которые могут участвовать в нарушении микробного баланса кишечника и слизистых оболочек.

Антипаразитарное действие эфирных масел также описано в литературе и связано с токсическим действием некоторых терпенов на паразитов и простейших (Nazzaro et al., Pharmaceuticals, 2013).

Таким образом, эфирные масла можно рассматривать как растительные молекулы, которые исторически участвовали в защите пищи от порчи и одновременно могли влиять на микробный баланс организма человека.

4. Воздействие на желудочно-кишечный тракт

Многие эфирные масла традиционно использовались как средства, улучшающие пищеварение. Современные данные объясняют это воздействием на рецепторы слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, а также влиянием на выработку пищеварительных ферментов, желчи и желудочного сока.

Терпены и горькие растительные вещества способны стимулировать вкусовые и обонятельные рецепторы, что запускает рефлекторную секрецию пищеварительных соков. Это

улучшает переваривание пищи, снижает процессы брожения и уменьшает вздутие живота.

Некоторые эфирные масла также обладают спазмолитическим действием и способны снижать спазмы гладкой мускулатуры кишечника, что объясняет их применение при функциональных нарушениях пищеварения.

Отдельно следует рассмотреть влияние эфирных масел на выработку и отток желчи. Многие растительные ароматические вещества, особенно содержащиеся в цитрусовых, пряных и горьких растениях, способны стимулировать желчеотделение и улучшать работу желчевыводящей системы.

Желчь играет ключевую роль в пищеварении, особенно в переваривании жиров, всасывании жирорастворимых витаминов и выведении продуктов обмена веществ, включая холестерин, билирубин, некоторые гормоны и ксенобиотики. При недостаточном желчеотделении могут возникать тяжесть после еды, вздутие, нарушение переваривания жиров и снижение усвоения жирорастворимых витаминов.

Горькие и ароматические растительные вещества способны стимулировать вкусовые рецепторы и рецепторы желудочно-кишечного тракта, что рефлекторно усиливает выработку желчи и пищеварительных ферментов. Этот механизм известен в физиологии как гастроинтестинальный рефлекс, при котором запах, вкус и горечь активируют работу пищеварительной системы ещё до того, как пища полностью поступает в кишечник.

Цитрусовые эфирные масла, содержащие лимонен и другие терпены, традиционно связывают с поддержкой работы печени и желчевыделительной системы. В экспериментальных исследованиях было показано, что некоторые растительные терпены способны усиливать желчеотделение и активность ферментов печени (Bakkali et al., Food and Chemical Toxicology, 2008).

Таким образом, использование цитрусовых и пряных эфирных масел в пище можно рассматривать как один из факторов поддержки пищеварения, особенно процессов переваривания жиров и работы желчевыводящей системы.

Мягкая рефлекторная поддержка желчеотделения особенно интересна для людей с синдромом Жильбера. При этой особенности снижена активность фермента UGT1A1, который участвует в переработке билирубина, а полноценный отток желчи помогает разгрузить этот путь выведения. Речь идёт не о лечении, а о бытовой поддержке нормальной работы желчевыводящей системы через вкус, аромат и горечь пищи. Подробно генетика синдрома Жильбера разобрана в отдельной книге автора — «Синдром Жильбера».

Как это работает, показано на схеме 5.

Рефлекторная поддержка пищеварения

Аромат и горечь запускают пищеварение ещё до еды

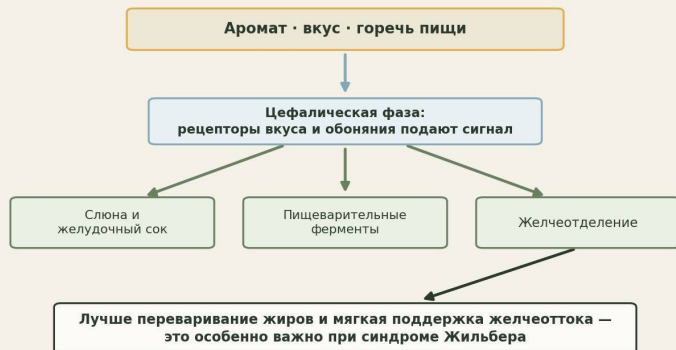


Схема №5. «Рефлекторная поддержка пищеварения»

5. Воздействие на микробиом кишечника

Микробиом кишечника играет ключевую роль в иммунитете, обмене веществ, синтезе витаминов, работе нервной системы и регуляции воспаления. Эфирные масла могут влиять на состав микробиома за счёт своей антимикробной активности.

Особенность эфирных масел заключается в том, что они обладают избирательной активностью и в большей степени подавляют рост патогенных и условно-патогенных микроорганизмов, чем нормальной микрофлоры. Это объясняет их

влияние на микробный баланс кишечника (Nazzaro et al., Pharmaceuticals, 2013).

Изменение микробиома может влиять на уровень воспаления, обмен веществ, синтез нейромедиаторов и общее состояние организма.

6. Воздействие на нервную систему

Обонятельная система напрямую связана с лимбической системой мозга, которая регулирует эмоции, память, стрессовые реакции, сон и пищевое поведение. Ароматические молекулы способны активировать обонятельные рецепторы и через них влиять на активность нервной системы (Herz, Nature Reviews Neuroscience, 2009).

Запахи способны быстро изменять активность вегетативной нервной системы, снижать уровень стресса, влиять на частоту сердечных сокращений, артериальное давление и уровень кортизола.

7. Влияние на нейропластичность

Обонятельные сигналы имеют прямые связи с гиппокампом — структурой мозга, отвечающей за память и нейропластичность. Стимуляция обонятельной системы может активировать нейрональные сети и способствовать формированию новых нейрональных связей (Sarafoleanu et al., Journal of Medicine and Life, 2009).

Это объясняет влияние ароматов на память, обучение, эмоциональные реакции и когнитивные функции.

В этом смысле кухня становится ежедневной сенсорной

тренировкой: работа с разными ароматами регулярно задействует обонятельную систему и связанные с ней зоны памяти и эмоций. Тому, как ароматы влияют на стресс, сон и нейропластичность, посвящена отдельная книга автора об эфирных маслах и нервной системе, продолжение которой упомянуто в заключении.

Эта связь показана на схеме 6.

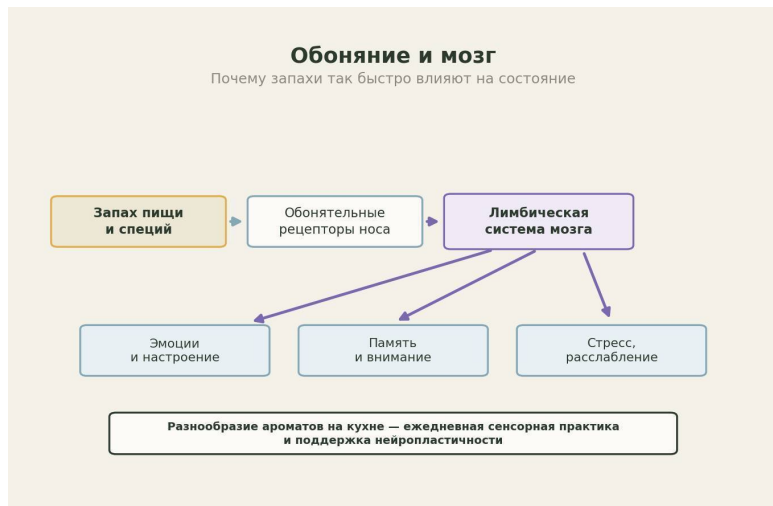


Схема №6. «Обоняние и мозг»

8. Воздействие на иммунную систему

Иммунная система тесно связана с микробиомом, вос-

палением и состоянием слизистых оболочек. Компоненты эфирных масел способны влиять на активность иммунных клеток, включая макрофаги и лимфоциты, а также на выработку цитокинов.

В научных обзорах эфирные масла рассматриваются как иммуномодулирующие вещества, способные регулировать воспалительные реакции и активность иммунных клеток (Nazzaro et al., Pharmaceuticals, 2013).

9. Воздействие на систему детоксикации

Многие растительные соединения способны влиять на ферменты детоксикации печени. К ним относятся ферменты первой и второй фазы детоксикации, включая цитохромы P450, глутатион-S-трансферазу и другие ферменты биотрансформации.

Растительные терпены и фенольные соединения могут участвовать в активации этих ферментных систем и в антиоксидантной защите организма (Hodgson & Levi, Textbook of Modern Toxicology).

10. Влияние на обмен веществ

Хроническое воспаление, окислительный стресс и нарушение микробиома тесно связаны с нарушением обмена веществ. Поскольку эфирные масла способны влиять на воспаление, окислительный стресс и микробиом, они косвенно могут влиять и на обмен веществ.

Некоторые компоненты эфирных масел также способны влиять на аппетит, пищевое поведение и чувствительность

тканей к инсулину.

11. Влияние на уровень глюкозы

Наиболее изучено влияние пряных растений, особенно корицы, на уровень глюкозы и чувствительность к инсулину. Предполагается, что это связано с влиянием растительных соединений на сигнальные пути инсулина и воспаление (Anderson et al., Journal of the American College of Nutrition, 2004).

12. Воздействие на дыхательную систему

Летучие компоненты эфирных масел способны воздействовать на слизистые дыхательных путей, улучшать дренаж бронхов, снижать воспаление и подавлять рост микроорганизмов. Ингаляция эфирных масел традиционно использовалась при заболеваниях дыхательных путей, что подтверждается исследованиями антимикробной активности паров эфирных масел.

В данной главе были рассмотрены основные направления воздействия эфирных масел на организм человека с точки зрения физиологии, биохимии и современных научных представлений. Если рассматривать эфирные масла не как отдельный продукт или модный компонент питания, а как часть растительной биохимии, становится понятнее, почему они вообще способны оказывать влияние на организм. Эти вещества изначально синтезируются растениями как защитные, сигнальные и регуляторные молекулы, и многие из них обладают выраженной биологической активностью. При по-

падании в организм человека они взаимодействуют с клеточными мембранами, рецепторами, ферментными системами, микробиомом и нервной системой, что и объясняет разнообразие их эффектов.

Важно понимать, что действие эфирных масел не является узконаправленным. Нельзя рассматривать их только как противомикробное средство или только как ароматерапию. Их влияние носит системный характер и связано прежде всего с воздействием на воспаление, окислительный стресс, микробный баланс, работу нервной системы и метаболические процессы. Именно через эти базовые механизмы — воспаление, окислительный стресс, микробиом, нейроэндокринную регуляцию и ферментные системы детоксикации — эфирные масла могут оказывать влияние на общее состояние организма.

Отдельно следует подчеркнуть, что в научной литературе эфирные масла чаще рассматриваются не как лекарственные средства в классическом понимании, а как биологически активные растительные соединения, которые могут быть частью питания, частью сенсорной среды человека и частью комплексного подхода к поддержанию здоровья. Многие эффекты эфирных масел связаны не с прямым «лечебным» действием, а с созданием более благоприятной метаболической и регуляторной среды в организме: снижением хронического воспаления, уменьшением окислительного стресса, влиянием на микробиом, на нервную систему и пищевое по-

ведение.

Индивидуальная переносимость и генетика: почему одна и та же капля действует у людей по-разному

Есть ещё одно направление, о котором важно сказать отдельно, и оно напрямую связывает эту книгу с остальными книгами серии. Люди по-разному реагируют на одни и те же ароматические вещества, и во многом это объясняется генетикой систем, которые перерабатывают растительные молекулы.

Попадая в организм, компоненты эфирных масел проходят через те же ферменты биотрансформации, что перерабатывают многие вещества пищи и лекарств. В первой фазе работают ферменты семейства цитохромов P450 — например, CYP1A2, CYP2D6 и CYP3A4. Во второй фазе подключаются ферменты присоединения: UGT (глюкуронирование), SULT (сульфатирование), GST (связывание с глутатионом), а также COMT, который перерабатывает катехольные структуры. Активность всех этих ферментов у разных людей отличается из-за генетических вариантов — поэтому одна и та же капля у одного человека звучит мягко, а у другого воспринимается заметно ярче.

Обе фазы показаны на схеме 7.

Две фазы биотрансформации

Как организм перерабатывает ароматические молекулы

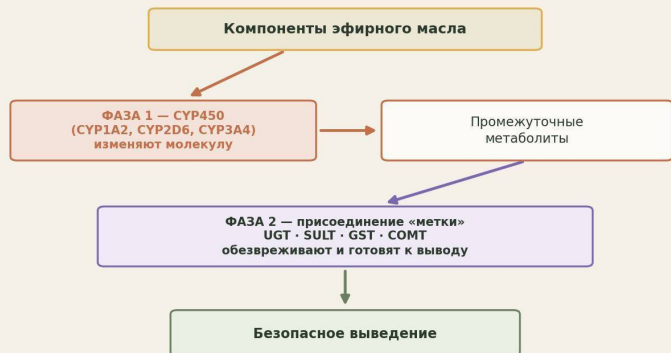


Схема №7. «Две фазы биотрансформации»

Отсюда простое практическое правило: капля для вас — это не то же самое, что капля для другого человека. Именно поэтому в этой книге везде действует принцип микродозы и правило зубочистки, а любое новое масло вводится постепенно, с опорой на собственные ощущения.

С этим же связана понятная бытовая осторожность. Например, грейпфрут и некоторые другие цитрусовые способны влиять на фермент CYP3A4, через который перерабатываются многие лекарственные препараты. Поэтому при постоянном приёме лекарств употребление таких масел разум-

но обсудить с врачом.

Тем, кому интересно, как именно гены влияют на переработку веществ, посвящены отдельные книги автора: работа фермента COMT разобрана в книге «Ген COMT», а фазы детоксикации и поддерживающие их системы — в книге «Генетика детоксикации». Здесь же важно понять главное: ароматическая кухня — это не единая схема для всех, а инструмент, который каждый настраивает под свою индивидуальную переносимость.

Наглядно это показано на схеме 8.



Схема №8. «Капля для вас ≠ капля для другого»

Кому ароматическая кухня может быть особенно близка

Ароматическая кухня подходит всем, кто любит вкус и запах хорошей еды. Но есть несколько ситуаций, в которых она может быть особенно созвучна образу жизни человека. Важно сразу оговориться: речь идёт не о лечении и не о профилактике болезней, а о том, что для некоторых людей внимание к ароматам, вкусу и разнообразию растительной пищи становится осмысленной частью повседневной заботы о себе.

● **Внимание к мозгу и памяти.** Обоняние тесно связано со структурами мозга, отвечающими за память и эмоции, а снижение обоняния изучается как один из ранних признаков, связанных с когнитивным старением. Людям, которые по семейным причинам или из-за особенностей генов — например, носительству варианта E4 гена APOE или вариантов гена BDNF, связанного с нейропластичностью, — уделяют внимание здоровью мозга, богатая ароматическая среда на кухне может быть интересна как часть насыщенного сенсорного образа жизни, наряду со сном, движением, общением и разнообразным питанием. Это не защита от болезней, а поддержание активной сенсорной среды и живого интереса к запахам и вкусам.

● **Повышенная чувствительность к стрессу.** У некоторых людей стрессовые сигналы перерабатываются медленнее —

например, при медленном варианте гена СОМТ. Таким людям особенно важны спокойные ежедневные ритуалы, и работа с ароматами — приготовление, вдыхание, неспешное чаепитие — может стать приятной частью такого ритма. Через обоняние ароматы мягко влияют на состояние нервной системы; это не замена управлению стрессом, но для многих — приятная и доступная опора.

● Синдром Жильбера и внимание к пищеварению. Людям с синдромом Жильбера важна мягкая поддержка желчеотделения и щадящее пищеварение. Горькие и ароматические компоненты пищи рефлекторно поддерживают выработку желчи и пищеварительных соков, поэтому цитрусовые и пряные акценты в еде им могут быть особенно уместны. Подробнее об этой особенности — в книге автора «Синдром Жильбера».

Во всех этих случаях ароматическая кухня остаётся именно кухней — способом сделать питание вкуснее, разнообразнее и осмысленнее, а не медицинской процедурой.

Биологический эффект	Основные активные вещества	Механизм действия	Эфирные масла
Противовоспалительное действие	Бета-кариофиллен, линалоол, эвгенол, тимол, карвакрол	Снижение провоспалительных цитокинов, влияние на COX-2, TNF- α , IL-6, влияние на CB2-рецепторы	Лаванда, Розмарин, Тимьян, Гвоздика, Корица, Базилик
Антиоксидантное действие	Лимонен, линалоол, эвгенол, розмариновая кислота, карнозоловая кислота	Нейтрализация свободных радикалов, повышение активности антиоксидантных ферментов	Лимон, Апельсин, Розмарин, Лаванда, Базилик
Антибактериальное действие	Тимол, карвакрол, эвгенол, коричный альдегид, терпены	Повреждение клеточной мембраны бактерий, нарушение проницаемости мембран	Тимьян, Корица, Гвоздика, Лимон
Противогрибковое действие	Карвакрол, тимол, эвгенол, терпены	Повреждение мембраны грибов, подавление роста Candida	Тимьян, Гвоздика, Лимон
Воздействие на ЖКТ	Лимонен, ментол, гингерол, анетол	Стимуляция ферментов, желчеотделения, снижение спазмов, уменьшение брожения	Лимон, Мята, Имбирь, Фенхель, Кориандр
Желчегонное действие	Лимонен, горькие терпены	Стимуляция желчеотделения и ферментов печени	Лимон, Грейпфрут, Бергамот, Розмарин
Влияние на микробиом	Фенолы, терпены, альдегиды	Подавление патогенной флоры, влияние на баланс микробиоты	Тимьян, Лимон, Розмарин
Воздействие на нервную систему	Линалоол, линалилацетат, лимонен	Воздействие через обонятельные рецепторы на лимбическую систему	Лаванда, Бергамот, Апельсин, Роза
Нейропластичность	Лимонен, пинен, линалоол	Стимуляция обонятельной системы и гиппокампа	Розмарин, Лимон, Лаванда
Иммуномодулирующее действие	Терпены, фенолы, эвгенол, карвакрол	Влияние на цитокины, макрофаги, воспалительный ответ	Тимьян, Гвоздика, Лимон, Розмарин
Поддержка детоксикации	Лимонен, пинен, терпены, фенольные соединения	Активация ферментов детоксикации, антиоксидантная защита	Лимон, Грейпфрут, Розмарин, Кориандр
Влияние на обмен веществ	Полифенолы, терпены, коричный альдегид	Снижение воспаления, влияние на чувствительность к инсулину	Корица, Имбирь, Грейпфрут, Лимон
Влияние на уровень глюкозы	Коричный альдегид, полифенолы	Влияние на сигнальные пути инсулина	Корица, Кассия
Воздействие на дыхательную систему	Пинен, эвкалиптол, ментол	Улучшение дренажа бронхов, антисептическое действие	Мята, Розмарин

Таблица 2. Основные биологические эффекты эфирных масел

Для удобства восприятия все основные эффекты эфирных масел были сведены в таблицу. Важно обратить внимание, что один и тот же биологический эффект может обеспечиваться разными активными веществами, а одно и то же эфирное масло может обладать сразу несколькими эффектами. Это связано с тем, что эфирные масла представляют собой сложные смеси растительных молекул, каждая из которых может участвовать в различных биохимических процессах.

Например, линалоол может оказывать влияние на нервную систему, воспаление и окислительный стресс. Лимонен может участвовать в антиоксидантной защите, поддержке печени и воздействии на обмен веществ. Фенольные соединения могут обладать противомикробным, противогрибковым и противовоспалительным действием.

Таким образом, действие эфирных масел всегда является комплексным и связано с суммарным действием входящих в их состав растительных соединений. Именно поэтому в ароматической кухне и ароматерапии чаще используется принцип разнообразия растений и масел, а не постоянное использование одного и того же масла.

Глава 5. Базовые правила приготовления блюд с эфирными маслами

В этой главе важно рассмотреть не столько рецепты, сколько саму технику работы с эфирными маслами на кухне. Эфирное масло в кулинарии работает иначе, чем сухие специи, травы или ароматические настои. Это концентрат растительных ароматических молекул, поэтому принцип его использования связан прежде всего с правильным распределением в блюде, с температурой и со средой, в которую оно добавляется. От этого зависит и вкус блюда, и равномерность аромата, и физиологическое воздействие.

Основные правила работы с эфирными маслами в кулинарии

1. Эфирные масла добавляются в конце приготовления

Эфирные масла являются летучими веществами. При высокой температуре ароматические молекулы быстро испаряются, и аромат становится слабым, а само масло теряет часть своих свойств. Поэтому эфирные масла добавляются в уже готовое блюдо или в блюдо, которое снято с огня и немного остыло.

Это правило особенно важно для горячих блюд, супов, со-

усов, каш и напитков. Если добавить эфирное масло в кипящую жидкость, аромат быстро улетучится и распределится неравномерно.

Правильный принцип выглядит так:

сначала готовится блюдо → затем блюдо снимается с огня → затем добавляется эфирное масло → затем блюдо перемешивается.

2. Эфирные масла не добавляются напрямую в воду

Эфирные масла являются жирорастворимыми веществами. В воде они не растворяются, а собираются на поверхности в виде капель. Если добавить эфирное масло просто в воду или в суп, оно распределится неравномерно. В одной порции будет слишком высокая концентрация, в другой порции масла почти не будет.

Поэтому эфирное масло всегда сначала смешивается с основой, которая может его растворить и равномерно распределить.

В качестве такой основы используются:

растительные масла

сливки

молоко

йогурт

мед

сироп

соус

яичный желток
сливочное масло
шоколадная масса
крем
тесто

Сначала эфирное масло смешивается с жиром или медом, затем эта смесь добавляется в блюдо. Это позволяет равномерно распределить аромат по всему объему.

3. Эфирные масла смешиваются с жиром или медом

Жир является лучшим растворителем для эфирных масел. Когда эфирное масло смешивается с жиром, оно распределяется равномерно и вкус получается мягким и цельным.

Базовый принцип:

1 капля эфирного масла → смешивается с 1 столовой ложкой базового масла или меда → затем добавляется в блюдо.

В качестве базового жира можно использовать:

оливковое масло
кокосовое масло
сливочное масло
сливки
маскарпоне
йогурт
мед

Это правило особенно важно для соусов, кремов, десер-

тов, напитков и заправок для салатов.

4. Эфирные масла хорошо распределяются в тесте и кремах

Тесто и крем являются идеальной средой для распределения эфирных масел, потому что они содержат жиры и имеют плотную структуру. В тесте эфирное масло распределяется очень равномерно, и аромат получается мягким и глубоким.

Эфирные масла можно добавлять:

в тесто для печенья

в тесто для бисквита

в крем

в глазурь

в шоколад

в сырный крем

в мусс

в начинку

В этом случае эфирное масло сначала смешивается с маслом, сливками или желтком, а затем добавляется в тесто или крем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.