

Одуванчик: польза и вред для человека

4.5.2026 - | Интерфакс-Россия

Interfax-Russia.ru - Одуванчик - растение, которое многие считают лишь сорняком, - хранит в себе кладезь полезных витаминов и микроэлементов. Рассказываем, кому стоит добавить продукт в свой рацион, а кому - лучше обходить его стороной.

Одуванчик обыкновенный - многолетнее травянистое растение семейства Астровые, чьи ярко-желтые соцветия со временем превращаются в пушистые шарики семян. Распространен практически везде, кроме Антарктиды, а упоминания о нем встречаются в древнекитайских, а также старинных арабских и европейских травниках.

Молодые листья имеют горьковатый привкус, который смягчается после вымачивания в соленой воде. Цветки одуванчика сладковатые, с медовыми нотками, а корни после обжарки напоминают цикорий. Аромат - свежий, травянистый, с легкой терпкостью.

Листья и цветы собирают весной и в начале лета, до цветения, когда горечь минимальна. Корни заготавливают осенью, когда в них накапливается максимум инулина.

Известно, примерно, 1 тыс. видов одуванчиков, но в медицине и кулинарии чаще всего используют *Taraxacum officinale*.

Существуют культурные сорта с менее горькими листьями, например, "Русский цикорий" или "Французский улучшенный".

Одуванчик богат:

Калорийность свежих листьев составляет 45 ккал (на 100 г), корней - 72 ккал.

Несмотря на все свои полезные свойства, одуванчик в некоторых случаях может нанести вред здоровью. Так, в частности, растение не рекомендуется употреблять при:

Одуванчик рекомендуют употреблять при:

В народной медицине отвары корней одуванчика применяют для детоксикации организма, настойку листьев используют как диуретик, компрессы из цветков - при болях в суставах, а сок растения помогает при акне и экземе (если наносить его на кожу).

Кроме того, экстракты одуванчика входят в состав многих гепатопротекторов и БАДов.

Собирать одуванчики следует в экологических чистых районах, вдали от автомобильных дорог и промышленных производств. Важно выбирать молодые растения, на листьях которых нет пятен, налета, насекомых или признаков гнили.

Сок из одуванчика очищает кровь, улучшает состояние кожи, однако может вызвать изжогу и диарею. Не рекомендуется употреблять продукт при гастрите, камнях в почках и во время беременности.

Чай из одуванчика - вкусный и полезный напиток. Он укрепляет иммунитет и хорошо успокаивает нервы. Не рекомендуется употреблять при полинозе, а также детям до 3 лет.

Ингредиенты: молодые листья одуванчика - 100 г, спелый авокадо - 1 шт., гранат (зерна) -

половинка, оливковое масло - 2 ст. л., лимонный сок - 1 ч. л., соль, перец - по вкусу, грецкие орехи - горсть (по желанию).

Приготовление:

Ингредиенты: желтые цветки одуванчика (без зеленых чашелистиков) - 300-400 г, вода - 1 л, сахар - 1 кг, лимон - 1 (сок и цедра).

Приготовление:

Ингредиенты: нераскрывшиеся бутоны одуванчика - 200 г, яблочный уксус - 200 мл, вода - 200 мл, соль - 2 ч. л., сахар - 1 ст. л., чеснок - 3-4 зубчика, зерна горчицы - 1 ч. л., перец горошком - несколько шт., лавровый лист - 1-2 шт.

Приготовление:

1. Одуванчики раскрывают цветки около 6:00 и закрывают их в 15:00 с точностью до нескольких минут. Кроме того, они закрываются перед дождем, защищая пыльцу от влаги. Это делает их своеобразными природными часами и предсказателями погоды.

3. Помимо привычных желтых, существуют также одуванчики с белыми (белоязычковый, занесенный в Красную книгу России), пурпурными (Кавказ) и лиловыми (Тянь-Шань) цветами. Эти виды встречаются только в специфических регионах.

4. В Японии его выращивают как овощную культуру.

5. Один куст одуванчика за сезон производит до 10 тыс. семян, которые благодаря парашютикам преодолевают до 8 км. Растение может вырасти даже из 0,5 см корня, что делает его почти неуязвимым для садоводов.

Обозреватель *Наталья Пономарева*

Самое важное и интересное — "Интерфакс-Россия" в Мах

<https://www.interfax-russia.ru/kaleidoscope/oduvanchik-polza-i-vred-dlya-cheloveka>