

УДК 615.324

https://doi.org/10.33619/2414-2948/101/43

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ В МЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЯХ

©Эдилбекова А. Б., ORCID: 0000-0002-6736-7830, Ошский государственный университет, г. Ош, Кыргызстан, aalmagul677@gmail.com

### USING QUAIL EGGS FOR MEDICAL PURPOSES

©Edilbekova A., ORCID: 0000-0002-6736-7830,  
Osh State University, Osh, Kyrgyzstan, aalmagul677@gmail.com

*Аннотация.* Проведено изучение состава перепелиных яиц. Благодаря полезным свойствам перепелиные яйца применяются в лечении аллергических болезней, ожирения и астмы в медицине. Цель исследования: проинформировать о полезных свойствах и о применении перепелиного яйца в медицине, о химическом составе перепелиных яиц и как выбирать перепелиное яйцо для применения. Приведен обзор научной литературы по лечебным свойствам перепелиного яйца, а также приведены результаты собственного наблюдения авторов. Кроме известных противовоспалительных, противоопухолевых свойств отмечены иммуностимулирующие, улучшающие работы мозга, гипогликемические, гепатопротективные, противовирусные, радиопротективные свойства.

*Abstract.* The composition of quail eggs was studied. Due to their beneficial properties, quail eggs are used in the treatment of allergic diseases, obesity and asthma in medicine. Purpose of the study: to inform about the beneficial properties and use of quail eggs in medicine, the chemical composition of quail eggs and how to choose a quail egg for use. A review of the scientific literature on the medicinal properties of quail eggs is provided, as well as the results of the authors' own observations. In addition to the known anti-inflammatory and antitumor properties, immunostimulating, brain-improving, hypoglycemic, hepatoprotective, antiviral, and radioprotective properties have been noted.

*Ключевые слова:* перепела, перепелиные яйца, интерферон, лецитин, иммунитет.

*Keywords:* quails, quail eggs, interferon, lecithin, immunity.

Желток перепелиного яйца богат ферментами. При этом, помимо протеолитических ферментов, в нем содержатся диастаза, лецитиназа, фосфатаза. Наличие в яйцах самых разных ферментных обуславливает развитие автолитических процессов. В жирах непрерывно протекает процесс гидролиза, в результате чего через 12 месяцев хранения кислотное число увеличивается более чем на 70% [1].

Утверждается, что употребление японских перепелиных яиц улучшает обмен веществ; предотвратить стресс; и помощь в лечении ожирения, астмы и различных аллергий. Эти яйца являются богатым источником антиоксидантов, минералов, витаминов и других питательных веществ. Сообщается, что перепелиные яйца укрепляют иммунную систему, улучшают здоровье памяти, повышают мозговую активность и стабилизируют нервную систему [2].

Ряд исследований показали, что перепелиное яйцо может оказаться полезным с медицинской точки зрения и актуально для повышения антиоксидантного статуса экспериментальных крыс. Целью исследования было оценить антистрессовые свойства

желтка и белка перепелиных яиц. Желтки и белка перепелиного яйца содержат биомолекулы с биохимической функцией, обладающих антиоксидантной активности *in vitro* систему [3].

#### *Материал и методы исследования*

Произведен обзор научной литературы по лечебным свойствам перепелиного яйца, а также приведены результаты собственного наблюдения авторов. Предметы исследования: перепелиные яйца и их действие на организм человека при различных заболеваниях.

В исследовании принимали участие 21 человека, в возрасте от 19 до 63 лет, из них 14 мужчин (возраст 21-63 года) и 7 женщин (возраст 19-54 года).

#### *Результаты и обсуждение*

Перепелиное яйцо — полезный продукт, включающий полноценный белок, незаменимые аминокислоты, много витаминов: А, В, D и никотиновую кислоту. Богат микроэлементами: магний, марганец, калий, фосфор, железо. И их содержание выше, чем в куриных яйцах. В перепелиных яйцах содержится аминокислота лизин, которая отвечает за рост и восстановление тканей. Помимо этого, в состав продукта входит глицин, который оказывает общеукрепляющее действие на нервную систему человека и помогает укрепить память. Японские ученые считают, что перепелиные яйца повышают успеваемость детей в школе. Среди двенадцати главных законов страны есть указание ежедневно употреблять в пищу 2-3 перепелиных яйца (Рисунок).



Рисунок. Перепелиные яйца, белки и желтки

В течении 2 месяцев проведено наблюдение за пациентами-добровольцами; студентами и взрослыми членами семьи. Изначально, у 8 студентов наблюдались снижение успеваемости, 10 пациентов с диагнозом сахарный диабет 2 типа, с показателем сахара крови 15.2-14.4 ммоль/л и 3 — с различными поражениями кожных покровов.

Начиная с ноября 2023 г они стали употреблять перепелиное яйцо с соком лимона 1 раз в день; всем — 3 яйца утром.

Через месяц наблюдалось следующее: у 10 пациентов — уровень сахара в крови опустился до 10 ммоль/л, а через 2 месяца опустился до уровня 8 ммоль/л, повысились успеваемости у 8 студентов, 1 модуль они окончили с 3 четверками, а второй модуль с 1 четверкой, а у 3 пациентов с кожными ранами на 90% затянулись раны и все пациенты почувствовали себя хорошо, поднялось настроение, стали энергичными. В настоящее время продолжается употребление перепелиных яиц по 2-3 штуки ежедневно. Аминокислотный состав перепелиных яиц показан в Таблице.

Таблице

СОСТАВ КУРИНЫХ ЯИЦ И ЯИЦ ПЕРЕПЕЛОВ, мг% [4]

Показатель	Перепелиные яйца		Куриные яйца	
	белок	желток	белок	желток
Аспарагиновая кислота	1530	1902	1583	1934
Треонин	820	901	352	861
Серин	1040	1492	623	1497
Глутаминовая к-та	1883	2043	1553	2048
Пролин	325	552	597	747
Глицин	533	529	422	505
Аланин	868	888	721	901
Валин	793	886	567	720
Метионин	450	216	478	316
Изолейцин	563	677	409	551
Лейцин	1221	1448	833	1208
Тирозин	540	773	571	746
Фенилаланин	713	706	624	645
Гистидин	435	536	275	453
Лизин	987	1371	758	1198
Аргинин	581	1125	542	1018
Сумма	13282	16045	11161	15633

Популярный детский завтрак в Японии — два перепелиных яйца. Белок, витамины и минеральные вещества, содержащиеся в маленьких пятнистых яйцах, стимулируют работу мозга и способствуют запоминанию. Лецитин — это мощный антиоксидант и основное «транспортное средство», обеспечивающее доставку питательных веществ к клеткам организма. Главное отличие перепелиных яиц от куриных — в более длительном сроке хранения. Определить свежее ли яйцо, можно взвесив его в руке. Перепелиные яйца высыхают. Старое яйцо будет легким, в то время как свежее — тяжелое [4].

Интерферон, входящий в состав яйца перепелки, оказывает укрепляющее действие на иммунную систему человека. Этот продукт идеально подходит для профилактики депрессий, нервных стрессов и истощений, при физических нагрузках. Он улучшает работу мозга и сердца. Исходя из того, что продукт богат кальцием, его употребляют для профилактики остеопороза. Также это, безусловно, диетический продукт — как для детей, так и для взрослых. Но включать его в рацион детей до года не стоит, может возникнуть индивидуальная реакция — непереносимость. Тем людям, у которых аллергия на куриные яйца, можно заменять их перепелиными [4].

Для взрослых людей норма — 2-3 яйца в сутки. Детям от года — 1-2 яйца в сутки. Стоит отдельно сказать о пользе скорлупы — она содержит карбонат кальция, что показано при ломкости ногтей, волос, для укрепления зубов и костей. Способ применения: сначала хорошо промыть, прокипятить и высушить, затем измельчить в блендере. Принимать по одной чайной ложке через день. Противопоказания: индивидуальные реакции, аллергия. Не рекомендуется включать в состав в меню людям, у кого высокий уровень холестерина в крови. Перепелиные яйца крайне богаты антиоксидантами, витаминами и минералами. Благодаря большому содержанию кальция, их регулярное потребление является отличной профилактикой остеопороза и других заболеваний [5].

Как известно перепелиные яйца способствуют улучшению памяти посредством усиления мозговой активности и регулирования нервной системы. Противостоят онкологическим заболеваниям. Перепелиные яйца имеют в своем составе вещества, снижающие интенсивность роста различных видов рака. Красивые волосы и кожа. Перепелиные яйца полезны для кожи и волос. Они улучшают цвет кожи, укрепляют волосы и предают им блеск. Знающие люди делают особые маски для волос и лица с использованием перепелиных яиц, улучшающие здоровье и внешний вид. Перепелиные яйца благодаря своим полезным свойствам просто находка для людей с язвами желудка. Они ускоряют заживление язв, благоприятно воздействуют на желудочно-кишечный тракт и восстанавливают его нормальную работу. Перепелиные яйца также помогают устранить анемию, повышая уровень гемоглобина в организме, и удаляя токсины и тяжелые металлы. Именно поэтому их очень рекомендуют употреблять в пищу беременным женщинам, т.к. они часто страдают железодефицитной анемией. Перепелиные яйца при других заболеваниях. Людям, страдающим такими заболеваниями, как туберкулез, бронхиальная астма, сахарный диабет и вегетососудистая дистония, рекомендуется включать перепелиные яйца в их ежедневную диету. Польза перепелиных яиц распространяется и на половую жизнь мужчины. Их употребление помогает стимулировать половое влечение и усилить потенцию за счет питания предстательной железой белками, фосфором и витаминами, содержащимися в этих яйцах. Помимо этого, перепелиные яйца обеспечивают ваш организм легко усваиваемым кальцием и способствуют укреплению иммунной системы. Перепелиные яйца по содержанию кальция и фосфора превосходят куриные яйца [5].

Польза перепелиных яиц проявляется также в том, что они отлично выводят тяжелые металлы из организма и токсины из крови. Они также помогают вывести камни из желчного пузыря, из почек и мочевого пузыря. Для людей разного возраста перепелиный продукт советуют употреблять в таких количествах: дети до 3-летнего возраста — не больше пары в день; 3-10-летние — по 3 штуки; младше 18-летнего возраста — 4 штуки; взрослые младше 50 лет — 5-6 яиц; после 50 лет — не больше 4-5 штук в сутки [6].

Особо полезен этот продукт для людей преклонного возраста, беременных и кормящих матерей. Будущим матерям перепелиные яйца полезны как средство против сильного токсикоза, а также в качестве защиты от самопроизвольного аборта. Некоторые ученые говорят, что этот продукт обладает свойствами афродизиака [7].

#### *Вывод*

Учитывая, что перепелиные яйца очень полезны в сыром виде или сваренными в течение 30 секунд. Подтверждается выработка иммунитета, улучшение работы ЦНС. Рекомендуется употребление перепелиного яйца (3-5 яиц) — постоянно как экологически чистую пищу и как лечебное средство.

#### *Список литературы:*

1. Горькавенко А. Г., Алексеева В. А., Оботурова Н. П. Изучение влияния различных видов среды на химический состав перепелиных яиц // Национальная ассоциация ученых. 2015. №4-5 (9). С. 147-148. EDN: YHYXXN.
2. Lontchi-Yimagou E., Tanya A., Tchankou C., Ngondi J., Oben J. Metabolic effects of quail eggs in diabetes-induced rats: comparison with chicken eggs // Food & nutrition research. 2016. V. 60. №1. P. 32530. <https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32530>
3. Oladipo G. O., Ibukun E. O. BioActivities of Coturnix japonica (quail) egg yolk and albumen against physiological stress // Food science & nutrition. 2017. V. 5. №2. P. 334-343. <https://doi.org/10.1002/fsn3.397>

4. Дымков А. Б., Рехлецкая Е. К., Лазарец Л. Н., Богданова Л. А., Орехова Л. А. Морфологический, биохимический и аминокислотный состав яиц перепелов в зависимости от направления продуктивности и возраста // Птицеводство. 2019. №9-10. С. 86-93. EDN: NXTAL. R <https://doi.org/10.33845/0033-3239-2019-68-9-10-86-93>
5. Фисинин В. И. Мировое и российское птицеводство: реалии и вызовы будущего. М.: Хлебпродинформ, 2019. 469 с.
6. Штеле А. Л. Куриное яйцо: вчера, сегодня, завтра. М.: Агробизнесцентр, 2004. 184 с.
7. Щербатов В. И., Бачинина К. Н. Морфологические показатели и качество яиц перепелов разных пород // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2021. №168. С. 16-26.

#### References:

1. Gor'kavenko, A. G., Alekseeva, V. A., & Oboturova, N. P. (2015). Izuchenie vliyaniya razlichnykh vidov sredy na khimicheskii sostav perepelinykh yaits. *Natsional'naya assotsiatsiya uchenykh*, (4-5 (9)), 147-148. (in Russian).
2. Lontchi-Yimagou, E., Tanya, A., Tchankou, C., Ngondi, J., & Oben, J. (2016). Metabolic effects of quail eggs in diabetes-induced rats: comparison with chicken eggs. *Food & nutrition research*, 60(1), 32530. <https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32530>
3. Oladipo, G. O., & Ibukun, E. O. (2017). BioActivities of Coturnix japonica (quail) egg yolk and albumen against physiological stress. *Food science & nutrition*, 5(2), 334-343. <https://doi.org/10.1002/fsn3.397>
4. Dymkov, A. B., Rekhletskaia, E. K., Lazarets, L. N., Bogdanova, L. A., & Orekhova, L. A. (2019). Morfologicheskii, biokhimicheskii i aminokislotnyi sostav yaits perepelov v zavisimosti ot napravleniya produktivnosti i vozrasta. *Ptitsevodstvo*, (9-10), 86-93. (in Russian). <https://doi.org/10.33845/0033-3239-2019-68-9-10-86-93>
5. Fisinin, V. I. (2019). Mirovye i rossiiskoe pitsevodstvo: realii i vyzovy budushchego. Moscow. (in Russian).
6. Shtele, A. L. (2004). Kurinoe yaitso: vchera, segodnya, zavtra. Moscow. (in Russian).
7. Shcherbatov, V. I., & Bachinina, K. N. (2021). Morfologicheskie pokazateli i kachestvo yaits perepelov raznykh porod. *Politematicheskii setevoi elektronnyi nauchnyi zhurnal Kubanskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta*, (168), 16-26. (in Russian).

Работа поступила  
в редакцию 25.02.2024 г.

Принята к публикации  
04.03.2024 г.

#### Ссылка для цитирования:

Эдилбекова А. Б. Использование перепелиных яиц в медицинских целях // Бюллетень науки и практики. 2024. Т. 10. №4. С. 389-393. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/101/43>

#### Cite as (APA):

Edilbekova, A. (2024). Using Quail Eggs for Medical Purposes. *Bulletin of Science and Practice*, 10(4), 389-393. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/101/43>

