

Татьяна Елисеева

Энциклопедия продуктов

Овощи *и* зелень

Состав и калорийность • Полезные свойства
Опасные свойства • В научных исследованиях
В медицине • В космеотлогии • В диетологии
В кулинарии • Интересные факты



16+

**Татьяна Елисеева
Алексей Ямпольский
Алёна Тарантул**

**Энциклопедия продуктов.
Овощи и зелень**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55699552

SelfPub; 2021

Аннотация

В книге подробно описаны наиболее распространённые овощи и зелень, указан их состав и калорийность, применение в медицине (официальной, восточной и народной). Приведены данные современных научных исследований, указаны лечебные, полезные и опасные свойства каждого продукта. Описано применение в диетологии, косметологии и кулинарии. Есть советы по их выбору и хранению, выращиванию. Собраны интересные факты о продуктах. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

От автора	4
Баклажаны	6
Горох	32
Имбирь	60
Кабачок	87
Капуста белокочанная	112
Картофель	133
Конец ознакомительного фрагмента.	140

Татьяна Елисеева, Алексей Ямпольский, Алёна Тарантул Энциклопедия продуктов. Овощи и зелень

От автора

В книге максимально подробно описаны наиболее распространённые овощи и зелень.

- **Овощи** – это съедобные плоды и зелень растений. Их основу составляют углеводы, а белков и жиров в них практически нет. В то же время есть много биологически активных веществ – витаминов, органических кислот, клетчатки, пектинов. Употреблять овощи нужно регулярно: согласно модели «здоровой тарелки» они должны составлять четверть всех продуктов, съеденных за день. Планируя рацион, желательно учитывать не только свои предпочтения, но и рекомендации диетологов – стараться есть больше разноцветного.

- **Зеленью** называют молодые побеги растений. Чаще всего их добавляют в салаты, супы, но можно есть и отдель-

но. Ценят за выраженный вкус: зелень ферментирована, богата эфирными маслами, горечами, также в ней много полезных веществ (витамина С, кальция, фосфора, магния, фолиевой кислоты, цинка, железа, селена, фитонцидов, или растительных антибиотиков).

В книге подробно описаны наиболее распространённые овощи и зелень, указан их состав и калорийность, применение в медицине (официальной, восточной, и народной). Приведены данные современных научных исследований, указаны лечебные, полезные и опасные свойства каждого продукта.

Описано применение в диетологии, косметологии и кулинарии. Есть советы по их выбору и хранению, выращиванию. Собраны интересные факты о продуктах.

С уважением,

Татьяна Елисеева,

Сооснователь и главный редактор проекта EdaPlus.info

Баклажаны



Баклажан в научной классификации представляет *семейство Паслёновых* и в этом смысле его можно назвать родственником картофеля, томата, стручкового перца, табака, но, кроме этого, ещё – «братом» ядовитых дурмана и белены. Кулинарная судьба этой овощной культуры складывалась тя-

жело. В качестве продукта питания баклажан в Европе стал интересен только с XIX века. До этого его не ценили и даже считали причиной некоторых психических расстройств.

Со временем, благодаря обнаружению ряда полезных свойств, баклажан стал интересен не только поварам, но ещё и медикам. Так, относительно недавнее исследование американских учёных выявило в баклажанах наличие хлорогеновой кислоты – сильного антиоксиданта, способного «залечивать» клеточные повреждения и снижать развитие целого ряда заболеваний. И это не единственное исследование, обнаруживающее целебные свойства «синеньких».

Полезные свойства баклажан

Состав и калорийность

Основные вещества (г/100 г):

Свежий ^[1] / Консервированный ^[2] / Вареный ^[3]

• Вода	92,30	86,90	89,67
• Углеводы	5,88	9,77	8,73
• Сахар	3,53	4,80	3,20
• Пищевые волокна	3,0	2,5	2,5
• Белки	0,98	0,90	0,83
• Жиры	0,18	0,70	0,23
• Калории (Ккал)	25	49	35

Минералы (мг/100 г):

• Калий	229	12	123
• Натрий	2	1674	1
• Фосфор	24	9	15

• Кальций	9	25	6
• Магний	14	6	11
• Железо	0,23	0,77	0,25
• Цинк	0,16	0,23	0,12

Витамины (мг/100 г):

• Витамин С	2,2	0,0	1,3
• Витамин РР	0,649	0,660	0,600
• Витамин В6	0,084	0,140	0,086
• Витамин В2	0,037	0,070	0,020
• Витамин В1	0,039	0,050	0,076
• Витамин А	0,007	0,015	0,011
• Витамин Е	0,30	0,03	0,41

Из таблицы видно, что в процессе обработки особенно заметно падает концентрация ценного калия, работающего на обеспечение сердечно-сосудистой системы и выведение избыточной жидкости из организма. Это делает употребление сырого (в салатах) или тушёного баклажана более предпочтительным. При консервировании также теряется часть витаминов и минералов (фосфор, магний), но показатели других составляющих по таблице могут как увеличиваться, так и уменьшаться.

Лечебные свойства

Плоды баклажана демонстрируют многочисленные лечебные свойства. Так, благодаря обилию неперевариваемой клетчатки, действующей в пищеварительной системе как поршень, из организма эффективно выводится холесте-

рин (снижается в крови до 40 % в зависимости от режима употребления продукта). Это, в свою очередь, не даёт образовываться новым холестериновым бляшкам на стенках сосудов, тем самым тормозя развитие атеросклероза и снижая риск возникновения ишемической болезни сердца.

Кроме того, употребление баклажанов в пищу способно:

- предупредить образование камней в желчном пузыре;
- облегчить состояние больных диабетом 2-го типа;
- снять отёки и вывести соли мочевой кислоты, что особенно важно для страдающих от подагры;
- стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, избавив от хронических запоров;
- восстановить солевой и кислотно-щелочной баланс;
- стабилизировать гемоглобин при малокровии.

Присутствие в баклажанах витамина РР (никотинической кислоты) может облегчить курильщикам процесс отказа от вредной привычки.

Селекционные работы последнего времени позволили вывести почти чёрные гибриды баклажана с очень высоким содержанием антоцианов, способных восстанавливать клетки организма и препятствовать их повреждению.

Использование в медицине

В составе медицинских препаратов, на текущий момент, наиболее существенную роль играет полученное из баклажана соединения *Solasodine Rhamnosyl Glycosides*, Его включают в состав крема «Курадерм» (Curaderm), который назна-

чается как вспомогательное средство при лечении немеланомного рака кожи. В медицинских журналах описывается успешный опыт применения крема в ходе лечения базалиомы (базально-клеточного рака кожи) в области головы и шеи.

Хотя в научной официальной медицине полезные свойства баклажана ещё только изучаются, уже известны фармакологические возможности ряда элементов, входящих в состав овоща в больших количествах. Благодаря им, наиболее перспективными можно считать следующие направления медицинских разработок.

Использование хлорогеновой кислоты. Баклажан содержит различные полифенолы, но хлорогеновая кислота по своей антиоксидантной активности в 27 раз опережает флавоноид нарингенин. Эта кислота благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему путём снижения чувствительности к окислению липопротеинов низкой плотности. Она способна препятствовать развитию диабета, туберкулёза и даже онкологических заболеваний, проявляя противоопухолевое действие. Кроме того, она способна обеспечивать защиту клеток печени, активна в противостоянии штаммам стафилококка и кишечной палочки. Некоторые формы кислоты проявляют активность против возбудителей герпеса.

Использование солей калия. Соли помогают выведению жидкости из организма, создавая мягкий мочегонный эффект, препятствуют развитию ишемической болезни и улуч-

шают работу всей сердечно-сосудистой системы.

В народной медицине

Народная медицина быстрее официальной научилась использовать целебные свойства баклажанов. В ход идут (вместе или по отдельности) различные части плода.

- **Мякоть.** Используется в разных вариантах при атеросклерозе (как средство очищения сосудов от холестериновых отложений), при отёках, вызванных нарушениями в работе сердца, а также в качестве профилактики подагры как эффективный способ выведения мочевой кислоты. Народная терапия широко использует баклажан для стимулирования обменных процессов, желчеотделения и перистальтики (волнообразного сокращения стенок кишечника для продвижения содержимого полой кишки к выходному отверстию).

- **Кожура.** Высушенная и перетёртая в порошок кожица баклажанов назначается при заболеваниях ротовой полости (в качестве основы для полоскания) и при повышенном давлении. Надо только учитывать, что в классических горьких сортах этих овощей в кожуре концентрируется наибольшее количество ядовитого соланина, поэтому следует с осторожностью относиться к самолечению таким способом.

- **Сок.** В народной медицине активно используется свежотжатый сок баклажанов, который благодаря своим антисептическим и антибактериальным свойствам, борется с экземами, наружными язвами и повреждениями кожного по-

крова. Им же обрабатывают раны для предотвращения распространения инфекции.

Обычно сок баклажана извлекают, сначала натирая овощ на тёрке, а затем пропуская получившуюся кашицу через пресс (или просто выдавливая сок вручную). При этом, для уменьшения интенсивности окислительных процессов по возможности используют пластиковые, а не металлические тёрки. Если таких нет, можно мелко крошить мякоть керамическим ножом, и затем выдавить сок уже из этого пюре.

Для нормализации работы сердца и улучшения состояния сосудов (путём выведения холестериновых образований) сок сырого баклажана пьют по 1-2 чайные ложки во время еды на протяжении 10 дней.

Настои

Желчегонный настой баклажана народными целителями готовится следующим образом:

- Среднего размера овощ очищается от кожуры.
- Мякоть нарезается небольшими кубиками (примерно 2х2х2 см. или мельче) и заливается стаканом кипятка.
- Уже обваренный баклажан выдерживается ещё примерно полчаса на водяной бане.
- Получившаяся смесь процеживается через марлю.

Такой настоей принимается по 100 мл трижды в день перед едой.

Антисептическое средство для полоскания рта готовят

из кожицы овоща:

- Кожуру плода тонко срезают и выкладывают на бумажное полотенце для устранения влаги.
- Высохшую кожицу перемалывают в порошок.
- Получившуюся пудру заливают кипятком и дают настояться до остывания.
- Процеженную жидкость используют для полоскания рта при появлении воспалений и язвочек.

В восточной медицине

В восточной медицине к баклажану отношение неоднозначное. Врач-тибетолог Чжома Дунджи в своей книге «Неправильное питание» заявляет, что избыточное употребление баклажанов людям с ослабленным здоровьем грозит развитием онкологических опухолей. Также он предостерегает больных туберкулёзом от включения баклажана в рацион, поскольку на фоне лекарственных препаратов от туберкулёза это может спровоцировать гиперчувствительную реакцию.

По мнению автора, блюда с баклажанами и крабом отрицательно повлияют на деятельность кишечника и желудка. Страдающим от хронической диареи и других проблем с пищеварением их есть не следует совсем, а людям с кожными заболеваниями нужно сократить потребление этого овоща.

При этом известно, что в традиционной тибетской медицине рекомендации по употреблению тех или иных продуктов зависят от конституционного типа человека (всего таких

типов насчитывается семь). И если людям одного типа есть баклажан действительно не советуют, то людям другого типа этот овощ может принести пользу. Так, например, для типа «лунг-трипа» с преобладанием двух жизненных начал «ветер-желчь» действительно требуются уменьшение в рационе ряда продуктов, в число которых входит баклажан. А для типа «лунг» с преобладанием жизненного начала «ветер» этот овощ вполне допускается.

В целом, тибетская медицина применяет баклажан при болезнях Крови и Жара, среди которых – кишечные кровотечения, язвенные колиты, задержки в мочеиспускании. Используют баклажан при лечении кожного зуда, для заживления микроразрывов в молочных железах и даже для снижения кровяного давления.

В китайской традиционной медицине, которая классифицирует продукты питания по наличию в них начал Инь и Ян со шкалой от «-3» до «+3» соответственно, баклажан занимает крайнюю позицию со значением «-3», соответствующую максимальной концентрации начала «Инь». С учётом того, что сбалансированными продуктами считаются те, которые находятся вблизи нейтрального нуля, использовать баклажан в пищу следует с большой осторожностью и только при особо слабом начале «Инь».

В терапии баклажан, согласно лечебной китайской практике, способен заглушать жар мочевого пузыря, а также отрегулировать полноту перикарда (Ян Огня). В восточной

традиции к перикарду относят надпочечники, которые путём контроля за обменными процессами, системой кровообращения и водно-электролитного баланса, отвечают за равновесие физического (сексуального) и духовного (чувственного) удовлетворения.

Известны и курьёзные случаи, возникающие при отсутствии критического взгляда в применении некоторых рецептов восточной медицины. Так, недавно в новостной ленте появилось (подтверждённое многочисленными фотографиями) сообщение о китайце, который по совету местного целителя применил старинную баклажанную терапию для излечения от запора и боли в животе. Пациент через прямую кишку засунул в себя целиком овощ длиной целых 30 см., причём делал он это с такой настойчивостью, что повредил одно лёгкое. Баклажан после такого лечения пришлось удалять хирургическим путём.

В научных исследованиях

В последние годы целебный потенциал баклажана интересовал учёных по всему миру:

Китайские исследователи извлекли из местных сортов овоща антоцианы и некоторые другие производные, чтобы оценить их влияние на клетки толстой кишки человека. В результате сравнения различных антоцианов учёные пришли к выводу, что все они в большей или меньшей степени защищают ДНК от повреждений и обладают выраженной антиоксидантной активностью. ^[4]

Бразильские учёные опытным путём проверяли влияние сока баклажана на уровень липидов и их состояние в плазме, а также на способность сока выводить «плохой холестерин». В описанном эксперименте кроликам с искусственно повышенным уровнем холестерина ежедневно на протяжении 14 дней давали 10 мл сока баклажана. Исследователи пришли к заключению, что у подопытных кроликов после такой диеты качественно уменьшался вес, и падал уровень холестерина в плазме и аорте, а также значительно снижались показатели триглицеридов, высокий уровень которых увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. [5]

Американские специалисты из Центра сердечно-сосудистых исследований Университета Коннектикута тоже заинтересовались способностью баклажанов устранять дисфункцию сердечной мышцы и её поражений. Причём учёные сравнивали действенность сырых и жареных на гриле баклажанов, вводя в течение 30 дней в рацион лабораторных животных подготовленные продукты на овощной основе. Приготовленные на гриле плоды тестировались наравне с сырыми, чтобы понять, насколько серьёзно меняется химический состав с точки зрения воздействия такого баклажана на работу сердца.

Исследования с использованием изолированной модели перфузионного сердца показали, что, независимо от способа приготовления, баклажаны сохраняют сильнодействующие

кардиопротекторные соединения, которые обладают выраженной защитной способностью. Концентрация одних компонентов (например, витаминов-антиоксидантов А, С, β -каротина) после поджаривания на гриле уменьшалась, а других (например, антиоксидантного соединения назунина) – увеличивалась. Однако качественных различий в защитном эффекте это не создало – в любом виде баклажаны оказались полезны для сердца. [6]

Лаборатория пищевой биотехнологии Массачусетского университета исследовала способность фенольных соединений баклажана улучшать состояние больных гипертонией и диабетом 2-го типа. На основании экспериментов «в пробирке», исследователи рекомендовали баклажанную диету как лечебную при диабете 2-го типа, обнаружив, что обогащённые фенолом экстракты баклажана с умеренной антиоксидантной активностью способны подавлять и блокировать альфа-глюкозиды, снижать ассоциированное с этим высокое давление и, как следствие, улучшать состояние больных. [7]

Австралийские учёные в 2011 году представили развёрнутые клинические испытания нового на тот момент класса противоопухолевых средств на основе полученных из баклажанов соединений (Solasodine Rhamnosyl Glycosides – SRG; они же ВЕС-препараты). Применяемые средства продемонстрировали высокую эффективность при внутривенном и внутривенном введении, а также при местном применении в составе крема (Curaderm) в ходе лечения немеланом-

ного рака кожи. Была отмечена более высокая эффективность крема, чем у ряда других противораковых препаратов, и получены впечатляющие косметические результаты. [8]

Для похудения

Особую роль в процессах похудения с помощью баклажанов играет хлорогеновая кислота, которая ещё в большом количестве содержится в кожуре зелёных кофейных зёрен. Механизм действия хлорогеновой кислоты, благодаря которому при физических нагрузках в первую очередь расходуется подкожный жир, описывается следующим образом.

Попадая в организм, вещество связывает гликоген (полисахарид), который образовывается остатками глюкозы и считается её основной формой хранения. При увеличении физических нагрузок свободный гликоген начинает расходоваться из запасов, обеспечивая организм энергией. Но если полисахарид задерживается кислотой, то в той же ситуации организм вынужден обратиться к другим источникам энергии – к подкожным жировым отложениям.

Эффективность похудения с участием хлорогеновой кислоты оценивается примерно в 10%. При этом для проверки действия описанного механизма развёрнутых независимых исследований не проводилось, а спонсорами тех экспериментов, на которые иногда ссылаются в Сети, называют продавцов зелёного кофе, материально заинтересованных в полученных результатах. Таким образом, только новые исследования смогут сложить полную картину диетического

влияния кислоты на организм.

К счастью, в деле похудения у баклажана есть и другое, уже неоспоримое, достоинство – в сыром виде он содержит очень мало калорий (всего 24-25 ккал /100г), и, хотя в запечённом варианте калорий в два раза больше, это всё равно сравнительно немного. К сожалению, прожаренный на масле баклажан увеличивает калорийность уже в десятки раз, переставая быть диетическим продуктом. Чтобы убрать избыточное масло, жаренные овощи кладут на бумажное полотенце или обрабатывают паром в течение 10-15 минут, однако всё равно калорийность такого блюда остаётся высокой.

В кулинарии

На европейском континенте кулинарные достоинства баклажана люди сумели распознать довольно поздно – только в XIX веке, однако с тех пор, за двести лет, разные национальные кухни успели включить этот овощ в состав традиционных блюд. Причина этому – хорошая сочетаемость баклажана с крупами, мясом, другими овощами. Причём, овощ не просто привносит свой вкус в блюда. Он придаёт им объём и участвует в создании формы, сохраняя при этом нежную консистенцию, чего не могут другие овощи.

У разных народов мира существуют свои уникальные баклажанные блюда:

- **Хит кавказского лета – аджапсандал.**

В его основе – баклажаны, сладкий и острый перцы, то-

маты, лук, чеснок, зелень (укроп, базилик, кинза, петрушка) с возможным добавлением картофеля. Согласно рецепту, в кастрюлю постепенно добавляется обжаренный лук, очищенные от кожуры помидоры, перец, чеснок, зелень. Тушить блюдо около 10 минут, после чего рагу перемешивается с обжаренными на подсолнечном масле баклажанами и выдерживается в холодильнике несколько часов.

Подаётся аджапсандал и в холодном, и горячем виде и отличается от своего более древнего европейского аналога – рататуя – тем, что в последнем баклажанов может не быть совсем, а в аджапсандале – это базовый ингредиент. Показательно, что в современных вариантах рататуя баклажан теперь тоже часто встречается.

• Восточная закуска бабагануш (или баба ганудж).

Одни называют бабагануш кашей, другие – паштетом, а третьи – соусом. Но полюбилась эта закуска очень многим, а в Израиле (где блюдо чаще называют «салат хацилим») без неё вообще не обходится ни одно большое и праздничное застолье.

Для приготовления бабагануша баклажан целиком кладут на огонь (обычно на гриль, но можно даже на огонь домашней газовой плиты или в духовку), чтобы пламя обуглило кожуру снаружи. Затем плод разрезается вдоль, а нежная мя-

коть выскабливается так, чтобы горелая кожа не попала в блюдо, но всё самое вкусное после такой экстремальной обработки огнём сохранилось. Далее мякоть измельчают в однородную массу, добавляют пряности, масло и, как правило, кунжутную пасту.

• Турецкие «лодочки», или Имам Баялды.

С тюркского языка название блюда переводится как «Имам потерял сознание (упал в обморок)». Одна из нескольких популярных версий связывает это с отменными вкусовыми качествами фаршированных баклажанов. Для приготовления «лодочек» в баклажане делается глубокий продольный надрез и через него сначала выбирается все семена и $2/3$ мякоти, а затем в него же закладывается подготовленный рис, густая томатная начинка, овощи (лук, чеснок, сладкий перец, вяленый или свежий помидор), специи (мускатный орех, кориандр, лимонный сок, сахар, соль, перец), зелень.

Набор продуктов и форма Имам Баялды в разных вариантах приготовления может отличаться. В той же Турции его иногда подают, например, и в виде запеканки (и вообще только в Турции порядка 600 рецептов с включением этого овоща). Но сущность Имам Баялды остаётся одинаковой – баклажан впитывает ароматы и соки всех остальных ингредиентов, добавляя к ним свой собственный вкус.

Кроме перечисленных выше, в мире существуют и другие знаменитые блюда с баклажаном: сицилийская капоната, марокканский заалук, греческая мусака и др.

Благодаря писателю Валентину Катаеву стала широко известна и одна одесская традиция – резать баклажан деревянным ножом. Приехав из Одессы в Москву Катаев пытался приготовить домашнюю баклажанную икру «по-одесски», но без деревянного ножа, которым следовало рубить запечённую мякоть плода ему это сделать не удалось.

В использовании деревянного или керамического (но не металлического) ножа при нарезке баклажанов есть смысл. Содержащиеся в овоще антиоксиданты (полифенолы) благодаря ионам железа окисляются легче и быстрее, чем просто при контакте с кислородом. Поэтому если резать мякоть железным ножом или пропускать её через металлический винт мясорубки, она потемнеет (окислится) сильнее. На скорость реакции влияет и высокотемпературное воздействие, которое нарушает структуру ферментов, а значит, при запекании баклажана целиком с последующим разрезанием он потемнеет меньше, чем если его сначала разрезать, а потом запечь.

В косметологии

Косметологические достоинства баклажана оценили как производители массовой косметики, так и ценили домашнего ухода за кожей лица и рук. Особенно полюбился экстракт баклажана южнокорейским компаниям, одни из кото-

рых обещают, что этот ингредиент в составе маски будет способствовать избавлению кожи от ороговевших пластинок, сглаживанию эпидермиса и сужению пор, другие – что он выровняет тон кожи и осветлит её, а третьи – что он предупредит старение клеток и активизирует механизмы самозащиты.

Примерно того же ждут от баклажана и изготовители домашней косметики, рассчитывая, что приготовленная из него маска:

- осветлит пигментные пятна;
- разгладит морщины и восстановит тонус;
- увлажнит кожу;
- излечит от угревых высыпаний.

Вот рецепты нескольких популярных косметических составов:

Маска для проблемной кожи. 10 г перетёртого баклажана смешиваются с таким же количеством глины и 15 каплями масла льна. Состав наносится на лицо плотным слоем на 15-20 минут. Такая процедура устраняет сальные закупорки устья волосяного фолликула, сужает поры и стимулирует микроциркуляцию в сосудах.

Маска от пигментных пятен и веснушек. 15 мл выжатого с помощью пресса сока баклажана смешиваются с соком грейпфрута (в пропорции 3/1), 10 г овсяной пудры (муки), и граммовой щепоткой имбиря. Состав укладывается на предварительно очищенную кожу на 15 минут, после чего

снимется влажной ватой или спонжем.

Тонизирующая маска. 15 мл выжатого баклажанного сока смешиваются с 10 г мёда и одной растолчённой в пудру таблеткой аскорбиновой кислоты. Как и в предыдущих процедурах, состав наносится на очищенную кожу примерно на четверть часа.

Из приведённых примеров видно, что хоть баклажан и считается основным компонентом в рецептах, целевую ориентацию в использовании косметического средства дают вспомогательные компоненты. Для очищения кожи к баклажанному соку добавляют морскую соль (5 г) и активированный уголь (таблетку), для отбеливания – соду (5 г) и лимонный сок (5 мл), для увлажнения – творог (10 г) и сливки (15 мл).

Опасные свойства баклажан и противопоказания

Как и в других паслёновых (картофеле, помидорах и др.), в баклажанах, среди прочих органических соединений, содержится соланин – ядовитый гликозид (алкалоид), который в защитных целях вырабатывается различными частями растения, действуя как фунгицид и инсектицид. Само латинское наименование баклажана – *Solanum melongena* – косвенно указывает на значительное количество ядовитого алкалоида в этой овощной культуре, что и придаёт ей горьковатый привкус. Однако, в отличие, например, от помидоров, в которых ядовитое соединение накапливается в зелёных, недозревших плодах, в баклажанах соланин достигает максимальной кон-

центрации при дозревании. Причём, ягоды тёмных сортов собирают его в основном в кожице.

Соланин проявляет токсичность даже в небольших дозах. Сначала он вызывает некоторое возбуждение нервной системы, после чего наступает её угнетение. Параллельно происходит разложение эритроцитов. Проявляется отравление в виде тошноты, болей в животе, поноса и рвоты. Могут возникать головные боли, дезориентация в пространстве. У пострадавших отмечается расширение зрачков. В тяжёлых случаях может доходить до судорог и комы.

Конечно, для серьёзного отравления баклажанами, нужно съесть очень много перезревших сырых плодов тёмных сортов. Однако, чтобы не экспериментировать на себе, можно просто принять ряд профилактических мер:

Снимать плоды в стадии «технической зрелости», не дожидаясь, пока они накопят ядовитое соединение.

Избавляться от особо токсичной кожицы в старых тёмных сортах.

Покупать современные гибриды, избавленные селекционерами от высоких концентраций соланина, а, значит, и от характерной горечи.

Проводить предварительную обработку мякоти (например, замачивание в солоноватой воде).

Термически обработать продукт, что в значительной степени удалит из него алкалоид (правда, также «избавит» блюдо и от некоторых полезных веществ).

Наиболее прогрессивный путь – научный. Селекционеры, выводя новые современные гибриды, избавляют баклажан от условно ядовитого соланина, так что плоды со светлой мякотью можно есть даже без замачивания и сырыми.

Однако, помимо соланина, в баклажанах ещё содержится щавелевая кислота, которая способствует образованию оксалатных камней в почках, что опасно для людей с мочекаменной болезнью. Это и считается наиболее серьёзным противопоказанием.

Кроме того, ограничивать употребление баклажанов следует людям с проблемами ЖКТ (гастритами, язвами, расстройствами), а также инсулинозависимым больным, у которых баклажан в рационе может вызвать патологическое снижение концентрации глюкозы.

Интересные факты

У баклажана – давняя история и сложная судьба. История началась в Индии и Южной Азии, где его окультурили ещё полторы тысячи лет назад.^[9] В IX веке, благодаря арабам, баклажан попал в Африку, а в XV веке добрался до Европы.

«Икра заморская, баклажанная» как образ диковинного, чрезвычайно редкого и дорого продукта фигурировала в знаменитом фильме «Иван Васильевич меняет профессию» в эпизодах, рассказывающих о времени правления Ивана Грозного (1530-1584 гг.). К XVI-ому веку баклажан действительно уже был известен в наших краях, однако в то время его рассматривали в первую очередь, в качестве декора-

тивного растения или основы для лекарственных снадобий и приворотного зелья, а не в качестве еды. Для подачи на царский стол у овоща была слишком плохая репутация.

Одно из названий баклажана – «яблоко бешенства» (или «яблоко одержимости») – намекает на то, что человек, вкусивший этот плод, начинал страдать помутнением рассудка и галлюцинациями. Частично это мнение могло быть спровоцировано тем, что у отравившегося соланином человека иногда случались проблемы с ориентацией в пространстве. Однако, вероятнее всего, свою репутацию баклажан заработал по ошибке из-за того, что латинское «видовое» название «*melongena*», в итальянском языке превратившееся в «*melanzana*», иногда слышалось как два слова «*mela insana*», что можно перевести как «безумное яблоко».

«По ошибке» появилось ещё одно региональное название баклажана – «синенькие», часто используемое в южных районах страны. По одной из версий, поводом для этого стал не фиолетовый цвет кожуры, а путь, по которому овощ попал на рынки портовых городов. Считается, что, поскольку до Одессы баклажан добрался из Китая, а название этой страны на иврите звучит как «син», то и к самому баклажану привязалось новое созвучное имя – «синенькие».

От специфики знакомства местных жителей с овощем зависело и появление американского варианта наименования. Первые баклажаны, попавшие на заокеанский континент, были меленькими, округлыми, имели белый и жёлтый цвета

и напоминали яйца, поэтому в США и начал использоваться термин «egg-plant», что переводится как «яичное растение».
[10]

Наконец, и широко применяемое к баклажану определение «овощ» тоже можно считать ошибкой, поскольку оно не совсем верно с научной точки зрения. В ботанической классификации баклажан относится к ягодам, а овощем его уместно называть, когда речь о нём идёт как о кулинарном объекте – продукте питания.

Выбор и хранение

Выбор качественных баклажанов проводят, ориентируясь на внешние признаки. У плодов должна быть гладкая кожица без порезов, вмятин, следов плесени и тёмных гнилых пятен. При этом в перечень задач покупателя входит приобретение не только неповреждённых, но ещё и немного не дозревших плодов (находящихся в стадии технической зрелости). Для этого оценивают состояние плодоножки, которая у перезревших овощей будет выглядеть несвежей и побуревшей. Молодой плод на ощупь должен быть упругим. Если продавец показывает свой товар «в разрезе», то можно оценить и количество семян (у старых баклажанов их много).

Для оценки концентрации соланина в сорте обычно ориентируются на цвет мякоти. Чем она зеленее, тем больше в сорте ядовитого соединения и, соответственно, горечи, а чем светлее (белее) – тем меньше. Не разламывая плод, цвет мякоти внутри можно определить по цвету пятнышка на «ма-

кушке» баклажана. «Белое пятно» говорит о том, что и мякоть внутри баклажана такая же.

При комнатной температуре хранятся баклажаны примерно 2-3 суток. Но для более длительного хранения нужно переместить их в холодильник. В отделении для овощей баклажан может пролежать порядка 3-4 недель. А при глубокой заморозке – не менее полугода. Иногда перед помещением в холодильник сорта, содержащие соланин, очищают от кожицы и выдерживают несколько часов в солёной воде.

Сорта и выращивание

Огородники нашей страны в последнее время всё чаще обращают внимание на экзотические сорта этой овощной культуры. Привычный нам продолговатый фиолетовый плод баклажана – лишь один из вариантов в чрезвычайно широком сортовом разнообразии. Благодаря селекционной работе, плоды различных сортов баклажанов отличаются друг от друга по множеству параметров:

- **по размеру:** существуют как крохотные 30-граммовые ягоды, так и 2-килограммовые гиганты;
- **по цвету:** баклажаны бываю белыми, жёлтыми, розовыми, красными, зелёными, чёрными, полосатыми;
- **по форме:** одни напоминают куриные яйца, другие – шары и мячи, а третьи больше похожи на груши.

В представленном ниже обзоре мы собрали топ-5 разноцветных сортов, демонстрирующих то, насколько плоды одного и того же вида растения могут различаться между со-

бой.

- **«Белое яйцо».** Кроме того, что плоды этого гибрида внешне похожи на куриное яйцо, они обладают выраженным грибным (шампиньонным) вкусом с отсутствием горчинки, характерной для многих фиолетовых ягод. Иногда нежную мякоть белых сортов сравнивают также с куриным мясом. К числу наиболее известных относятся «Айсберг», «Лебединый», «Пин-Понг», Бибо, «Пеликан», с узнаваемой саблевидной формой плода и др.

- **«Тайский зелёный».** Представляет группу зелёных баклажанов, но и в этой группе гибрид выделяется своей экзотической формой (изогнутые цилиндрические плоды отдалённо напоминают неспелые бананы) и удивительно нежной, сладкой и ароматной мякотью, которая цениться кулинарами всего мира. На «Тайский зелёный» внешне похож светло-салатовый гибрид «Йога», но по вкусу он уступает своему тайскому «родственнику». Остальные сорта зелёных баклажанов могут быть и каплевидной формы (как, например, «Алёнка»), и шарообразной («Зелёная галактика F1», «Зелёный»), и цилиндрической приплюснутой («Зелёный F1»).

- **«Золотой мальчик».** Плоды гибрида имеют ярко-жёлтый цвет, и, хотя их можно употреблять в пищу, собирая в период технической зрелости, чаще жёлтый баклажан выращивают как декоративное растение. В частности, высота «Золотого мальчика» редко превышает полметра, что делает

его прекрасной «культурой для подоконника».

- **«Красный Раффлед».** Несмотря на «говорящее» название, этот декоративный гибрид, как и предыдущий, относится к группе жёлтых баклажанов. Его красно-оранжевая кожица приобретает свой характерный цвет в стадии неполного созревания, когда плоды и следует собирать. Дозревшие баклажаны горчат и содержат множество жёстких семян. Благодаря окраске, округлой форме с приплюснутостью на «полюсах», ребристости плода и размеру (3-4 см в диаметре), «Красный Раффлед» внешне похож на помидор.

- **«Матросик».** Название баклажана прямо свидетельствует о его полосатости – розово-сиреневая неровная окраска располагается на белом фоне плода. Несмотря на такую окрашенность, горчащего и ядовитого соланина в этом сорте нет, благодаря чему баклажан «Матросик» можно использовать в сыром виде в салатах, а при приготовлении можно не снимать его тонкую кожицу.

Баклажаны – капризная в выращивании культура. Она теплолюбива, светолюбива, чувствительна к пересадке и резким температурным изменениям. Даже при невысоких положительных температурах, держащихся достаточно долго, растение погибает. С выведением новых гибридов селекционеры добились большей устойчивости к перепадам температур, что значительно упростило задачу огородников, фермеров и садоводов.

Горох



Это род однолетних травянистых растений семейства бобовые. Родиной большинства его видов считают европейское и африканское Средиземноморье, а также территории Средней Азии. Археологи утверждают, что семена гороха использовались человеком ещё со времён каменного века.

Среди прочих овощей, эта бобовая культура выделяется тем, что в ней содержится большое количество белка и клет-

чатки, поэтому она благотворно влияет на процессы пищеварения и может стать хорошим протеиновым источником для вегетарианцев и спортсменов.

Полезные свойства гороха

Состав и калорийность

Основные вещества (г/100 г):

Свежий зеленый [1] / Свежие стручки [2] / Замороженный зеленый [3] / Консервированный зеленый [4] / Сухой колотый [5]

Вода	78,86	88,89	89,30	85,13	8,69	
Углеводы	14,45	7,55	7,20	10,60	61,63	
Сахар	5,67	4	–	3,20	3,14	
Пищевые волокна		5,7	2,6	3,1	3,3	22,2
Белки	5,42	2,8	2,8	3,01	23,12	
Жиры	0,4	0,20	0,30	0,48	3,89	
Калории (Ккал)		81	42	42	58	364

Минералы (мг/100 г):

Калий	244	200	192	106	852
Фосфор	108	53	51	63	334
Магний	33	24	23	19	63
Кальций	25	43	50	20	46
Натрий	5	4	4	185	5
Железо	1,47	2,08	2	1,29	4,73
Цинк	1,24	0,27	0,41	0,72	3,49

Витамины (мг/100 г):

Витамин С	40,0	60,0	22,0	7,8	1,8
-----------	------	------	------	-----	-----

Витамин РР	2,090	0,600	0,500	0,995	3,608
Витамин В1	0,266	0,080	0,060	0,077	0,719
Витамин А	0,230	0,326	0,042	0,023	0,045
Витамин В6	0,169	0,160	0,154	0,065	0,140
Витамин В2	0,132	0,150	0,100	0,024	0,244
Витамин Е	0,13	0,39	–	0,02	0,12

Из вышеприведённых таблиц следует, что больше всего пользы организму горох приносит в свежем виде. Как сами горошинки, так и стручки (пригодные для употребления) содержат большое количество витаминов и минералов. Кроме того, этот овощ не опасен, желающим похудеть – он отличается низкой калорийностью.

Что касается различных способов обработки зелёного горошка, то они по-разному сказываются на его пищевой ценности. Так, заморозка только частично лишает продукт нутриентов и витаминов, а вот после консервации в овоще остаётся ничтожно малое количество полезных веществ. Сухой жёлтый горох, в свою очередь, не слишком богат витаминами, но может похвастать чрезвычайно высоким содержанием белка и пищевых волокон.

Лечебные свойства гороха

Горох – один из самых богатых источников растительного белка, необходимого организму в качестве строительного материала для мышц и костей. Также он обеспечивает длительное ощущение сытости, поскольку вместе с пищевыми волокнами, замедляет пищеварительный процесс и подни-

мает уровень гормонов, уменьшающих аппетит. ^[6] По содержанию протеина, горох нередко сравнивают с мясом, и зачастую этот овощ становится неотъемлемой частью рациона вегетарианцев и веганов.

Однако, как бы ни были схожи белки растительного и животного происхождения, всё-таки они не тождественны, поэтому горох не может стать полноценным заменителем мяса. Употребляя этот овощ, организм недополучает незаменимую аминокислоту метионин, участвующую в большом количестве биохимических процессов. Для примера, в 100 г гороха содержится всего 0,082 г метионина, а в 100 г говядины – 0,588 г.

С другой стороны, учёные пришли к выводу, что высокое содержание в организме метионина и его производного – гомоцистеина – приводит к проблемам с сосудами, тромбообразованию, активации генов, провоцирующих старение. Лучше всего, соблюдать баланс и держать метионин в районе минимальной нормы. Добиться такого результата можно, снизив потребление мяса и добавив в рацион другие источники белка, такие как горох.

Также свежий зелёный горошек обеспечивает организму получение настоящего витаминного заряда. Овощ отличается высокой концентрацией витаминов группы В, а также содержит витамины С, РР, Е, А, К. Помимо этого, горох богат такими микроэлементами, как: калий, магний, фосфор, железо, цинк, селен. Все эти витамины и нутриенты часто иг-

рают ключевую роль во многих процессах, протекающих в организме, а их недостача может привести к серьёзным заболеваниям.

Отметим, что вместе с горохом в организм попадает ряд ценных кислот. Например, глутаминовая – важнейший элемент для функционирования головного мозга. Эта нейромедиаторная аминокислота принимает активное участие в обмене веществ в тканях мозга. Незаменима в обменных процессах организма и пантотеновая кислота. Она также обеспечивает синтез холестерина, гемоглобина, гистамина. Наконец, сложно переоценить значение фолиевой кислоты, которая участвует в формировании эритроцитов и способствует нормализации кроветворения.

Положительный эффект гороха на пищеварительную систему связывают с наличием в его составе пищевых волокон. Они действуют как натуральные пробиотики, поддерживая жизнь полезных бактерий и препятствуя размножению патогенных организмов в кишечнике. Это помогает предупредить различные гастроэнтерологические проблемы и даже рак толстой кишки ^[7]. Клетчатка также помогает справиться с запорами. А ещё она провоцирует выработку элемента в слюне, отвечающего за борьбу с зубным налётом.

Отметим, что употребление гороха благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему человека. Высокое содержание калия, магния и кальция помогает удерживать в норме кровяное давление. Пищевые волокна способствуют нор-

мализации уровня холестерина, и соответственно уменьшают риск развития атеросклероза. К тому же антиоксиданты вместе с витаминами А и Е защищают клетки от разрушения и тем самым вносят свой вклад в борьбу с сердечно-сосудистыми заболеваниями, параллельно проводя профилактику онкологических заболеваний. [8]

Рекомендуется употреблять горох при диабете. Во-первых, этот овощ имеет низкий гликемический индекс – показатель того, насколько быстро после употребления продукта поднимается уровень сахара в крови. Клетчатка снижает скорость усваивания углеводов, что приводит к постепенному, а не стремительному подъёму его уровня [9]. Более того исследования показывают, что, благодаря высокому содержанию белка, горох помогает стабилизировать сахар в крови у больных диабетом 2 типа. [10]

Тем не менее, несмотря на массу полезных свойств, многие продолжают неоднозначно относиться к гороху, поскольку он один из лидеров среди продуктов, вызывающих вздутие и метеоризм. Всё дело в том, что этот овощ не полностью всасывается в тонком кишечнике и поступает в толстый, где на него набрасываются обитающие там бактерии. Соединение этих микроорганизмов с простыми сахарами, содержащимися в горохе, приводят к брожению и газообразованию. Вопреки расхожему мнению, эти газы всасываются в настолько минимальных количествах, что организму они

никакого вреда не наносят, но определённые неудобства всё-таки создают.

Однако есть несколько способов избавиться от дискомфорта. Во-первых, можно сочетать горох с такими продуктами, как укроп, куркума и мята. Они способствуют дроблению газов на мелкие пузырьки, уменьшая вздутие. Во-вторых, может помочь употребление пророщенного или замоченного гороха. Такая подготовка способствует выработке дополнительных ферментов, ускоряющих процесс переваривания. Наконец, включение гороха в рацион на постоянной основе позволяет организму привыкнуть к нему и начать вырабатывать больше амилаза, расщепляющего сахара, и таким образом не допуская процесса брожения.

Использование гороха в медицине

На сегодняшний день эта бобовая культура ещё не используется в изготовлении лекарственных средств, но имеет неплохой потенциал быть задействованной в фармакологической отрасли. Например, японские учёные считают, что горох обладает иммуномодулирующими свойствами и может стать одним из компонентов иммуностимулирующих средств. Кроме того, в терапевтических целях он может использоваться в препаратах для нормализации микрофлоры кишечника.

Отметим также, что из зёрен посевного гороха изготавливают гороховый протеин, используемый в спортивном и диетическом питании. Он стимулирует рост мышечной ткани

и, в отличие, от животного белка, даёт меньшую нагрузку на почки.

Использование гороха в народной медицине

В народной медицине на основе гороха готовят различные лечебные средства, но использовать их в качестве основного лекарства не рекомендуется. Такие натуральные препараты могут стать дополнением к терапии или в некоторых случаях профилактикой. Также необходимо обязательно проконсультироваться по поводу их применения с лечащим врачом.

Сбалансированность витаминного и минерального комплексов делают горох ценным диетическим овощем при почечнокаменном заболевании. Овощ оказывает мочегонное действие и выводит из организма соли, предотвращая образование камней. Кроме того, он может помочь раздробить уже существующие камни на более мелкие части для облегчения их выведения из организма. С такой целью народные врачи рекомендуют делать отвар из молодых побегов гороха. Некоторые советуют добавлять в него листья растения и непосредственно сами бобы.

Побеги собирают в период цветения, моют, измельчают и заливают водой (из расчёта 2 столовые ложки на 1 стакан воды). Доведя до кипения, следует оставить стебли на небольшом огне на 10 минут. Затем отвару нужно дать настояться около 30 минут и процедить его. Для того чтобы средство произвело желаемый эффект необходимо принимать отвар около одного месяца. Обычно его пьют по 2 столовые ложки

3-4 раза в день перед приёмом пищи.

При таких кожных заболеваниях, как экземы и рожистые воспаления, а также при гнойных ранах народные целители советуют применять горох наружно. Для этого можно смешать несколько ложек гороховой муки с белком сырого куриного яйца и перемешав до однородной массы, нанести на поражённый участок кожного покрова. Ещё один вариант: смешать яичный белок с размятыми в кашу незрелыми горошинками.

Также горох считается хорошим помощником в борьбе с фурункулами и карбункулами. Для лечения таких гнойно-воспалительных заболеваний делают припарки из гороховой муки. Они обеспечивают ускоренное созревание и размягчение повреждённых сегментов кожи. Кстати, муку можно приготовить самостоятельно в домашних условиях. Сухие зёрна гороха нужно измельчить и заварить кипятком в пропорции один к одному. Перемешать смесь, охладить её, чтобы избежать ожогов и в тёплом виде нанести на больное место, покрыв его бумагой и бинтами. Оставить на несколько часов.

Кроме того, гороховую муку рекомендуют употреблять при проблемах с пищеварением (особенно при запорах), при высоком уровне холестерина (в качестве профилактики атеросклероза) и повышенном уровне сахара. Также народные целители полагают, что гороховая мука способствует восстановлению нормального кровообращения головного моз-

га, что, в свою очередь, приводит к уменьшению головных болей и улучшению памяти. В таких целях обычно принимают по 1 чайной ложке муки натошак ежедневно.

Использование гороха в восточной медицине

На востоке горох известен с очень давних времён. Например, упоминания о нём встречаются в древнеиндийских ведах. По легенде, эта бобовая культура была подарена людям богами, когда земля перестала давать урожай. Легендарный правитель и воплощение Бога на земле, Притху Махарадж, умел общаться с Девами – полубогами, управляющими энергиями, звёздами, стихиями. Для спасения людей от голода они посоветовали правителю посадить бобовые, которые во время роста накапливают энергию солнца и затем передают её людям.

В древнем Китае горох был символом богатства и благополучия. Там его относят к нейтральным продуктам, которые воздействуют на организм мягко и успокаивающе. Китайские народные врачи считают, что этот овощ стимулирует работу селезёнки, улучшает пищеварение, борется с запорами, оказывает лёгкое мочегонное воздействие и как следствие уменьшает отёки. В целом, горох считается полезным продуктом, который тонизирует и укрепляет организм.

В тибетских классических медицинских трактатах горохом предлагали лечить кожные заболевания. Для этого поражённые места советовали тереть гороховой мукой. Также считалось, что такие процедуры улучшали кровообращение

и помогали при расстройстве желудка.

Горох в научных исследованиях

Учёные университета Копенгагена установили, что растительный белок насыщает организм человека лучше, чем животный. В проведённом эксперименте принимали участие 43 молодых мужчины, которым подавали три блюда, состоящих либо из пищи, богатой растительным протеином (преимущественно горох), либо из пищи, содержащей животный протеин (главным образом свинина, оленина и говядина). В итоге, оказалось, что те, кто получали бобовые, насыщались лучше и за следующим приёмом пищи употребляли в среднем на 12% калорий меньше, нежели те, кто ел мясо. ^[11]

Учёные связывают это с высоким содержанием в горохе клетчатки. Хотя бобовые насыщены протеином меньше, чем мясо, они создают ощущение сытости за счёт грубых пищевых волокон в своём составе ^[11]. Результаты эксперимента были важны с точки зрения включения гороха в диетический рацион.

Следующие исследования не заставили себя долго ждать. Так, взяв за основу результаты предыдущих опытов, канадские учёные продолжили развивать эту тему. В их эксперименте принимало участие 940 человек (мужчин и женщин), которые на протяжении 6 недель получали по 130 г гороха в день. При этом они не ограничивали себя в остальных продуктах и вели привычный образ жизни. В результате, даже при получении минимальной порции гороха и без прикла-

дывания усилий, в среднем каждый из участников потерял за этот период 0,34 кг ^[12].

Учёным того же исследовательского центра в Торонто удалось выяснить, что введение в рацион бобовых культур, в том числе и гороха, способствует снижению уровня холестерина на 5%. По словам исследователей, ежедневное употребление этих продуктов на 5-6% сократило бы риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, которые на сегодняшний день считаются одной из главных причин смертности. Отметим, что более заметное снижение холестерина было замечено у мужчин, поскольку, как правило, они меньше следят за своим рационом и их изначальные показатели хуже, чем у женщин ^[13].

Японские учёные, в свою очередь, считают, что горох может использоваться для решения проблем с ЖКТ. После ряда опытов на мышах, они пришли к выводу, что по своему воздействию овощ схож с пробиотиками: он заметно улучшает функции слизистых, поднимает местный иммунитет и препятствует жизнедеятельности патогенных микроорганизмов. Однако, по словам исследователей, проблема в том, что для достижения нужного результата горох нужно есть в огромных количествах, поэтому сейчас они изучают механизм его воздействия и вскоре попытаются синтезировать необходимое вещество ^[14].

Помимо всего прочего, горох подтвердил свою эффектив-

ность при лечении гипертонии и облегчении симптомов хронического заболевания почек. Зачастую эти две болезни связаны в замкнутом круге: повышенное артериальное давление негативно влияет на работу почек, а почечная недостаточность поддерживает давление на высоком уровне. Однако при употреблении горохового белка удаётся отсрочить или даже предупредить развитие почечной недостаточности. Если болезнь уже развилась, то гороховый протеин как минимум будет поддерживать давление на нормальном уровне, снижая нагрузку на почки ^[15].

Исследователи провели эксперимент на крысах, в котором одной половине грызунов с поликистозом почек давали гидролизат горохового протеина (белок частично разрушается и очищается с помощью ферментов, после чего остаются лишь самые необходимые аминокислоты), а другой – не меняли их привычный рацион. В результате, у животных на белковой диете было отмечено 20-процентное падение уровня давления. Такие результаты выглядят обнадеживающе, поскольку в большинстве случаев причиной смерти у пациентов с почечной недостаточностью становятся осложнения, вызванные повышенным давлением ^[15].

Горох при похудении

Однозначной оценки гороху диетологи пока дать так и не сумели. Это, несомненно, очень полезный продукт, но его включение в рацион при сбрасывании веса – вопрос, оставляющий пространство для дискуссий. Например, в лиф-

тинг-диете известного голливудского доктора Николаса Перриконе горох находится в категории запрещённых овощей, а вот известный канадский диетолог Рассел де Соуза утверждает, что ежедневное употребление этой бобовой культуры помогает без особых усилий терять лишние килограммы.

Что ж, для начала необходимо разобраться с тем, о каком горохе идёт речь. Поскольку при разрешении или запрещении употребления того или иного продукта учитываются несколько параметров и у гороха они разные, в зависимости от способов его приготовления. Во-первых, необходимо смотреть на калорийность. С этой точки зрения свежий зелёный горошек – продукт, абсолютно подходящий для любой диеты. В нём много нутриентов и витаминов и всего около 80 ккал на 100 г. Абсолютно по-другому обстоят дела с сухим горохом, чья энергетическая ценность достигает отметки в 350 ккал на 100 г.

Однако это ещё не всё. Противоречие возникает при рассмотрении второго параметра – **гликемического индекса продукта** (показатель влияния углеводов на изменения уровня сахара в крови). Так, у свежего горошка он равен 50 единицам, а у сухого – 25. То есть, свежий горошек сразу отдаёт энергию и в организме быстрее повышается уровень глюкозы и соответственно гораздо быстрее возникает чувство голода. А вот при употреблении сухого гороха, который к тому же содержит много белка и клетчатки (за счёт чего переваривается медленнее), чувство сытости остаётся

на более продолжительный период времени.

Итак, если диета предполагает отказ от мяса, то сухой горох может восполнить белковый дефицит. К тому же он обеспечит необходимую энергию и силы при физических нагрузках. Более того, результаты некоторых исследований демонстрируют нам, что при регулярном приёме небольших порций сухих зёрен, человек теряет лишний вес. В основном это происходит за счёт того, что после блюда из гороха вам дольше не хочется есть. Кроме того, этот овощ способствует улучшению работы ЖКТ, что также важно для нормализации веса. Если калорийность гороха всё-таки слишком высока для вас, то вы можете включать в свой рацион гораздо более «лёгкий» свежий зелёный горошек.

Наконец, если в вашей диете уже есть достаточно белковых продуктов, то от употребления гороха, возможно, действительно стоит отказаться. Поскольку большое количество протеина создаёт сильную нагрузку на почки. Также белковая диета противопоказана тем, кто пытается сбросить вес исключительно за счёт изменения в питании, без физических нагрузок. В таком случае накапливающийся белок будет постепенно превращаться в глюкозу и только спровоцирует набор лишнего веса.

Горох в кулинарии

Горох любят и издавна используют практически во всех странах мира. Известно, что он был популярен среди древнегреческих простолюдинов. На Руси ещё со Средних Веков

из гороха делали много разнообразных блюд, но в те времена его также ели в основном бедняки. А вот во Франции свежий зелёный горошек подавали в богатых домах в качестве деликатеса, а сухие бобы были уделом обычных людей.

Сегодня горох отнюдь не считается второсортной едой. Например, в Голландии в одном из лучших ресторанов Амстердама, который располагается неподалёку от королевского дворца, готовят фирменное блюдо – гороховый суп с копченостями. У некоторых народов (например, в Латинской Америке) эта бобовая культура вообще составляет основу растительного меню. На Ближнем Востоке, к слову, широко распространён так называемый «бараний горох» или нут. Однако это не особый сорт гороха, а его близкий родственник – бобовая культура, относящаяся к другому роду.

В кулинарии горох используют по-разному: его едят в свежем виде, добавляют в мясные блюда, салаты, консервируют, из него делают супы, каши, пюре, котлеты, его используют как начинку для вегетарианских пельменей, пирогов и блинчиков. А в Китае даже придумали добавлять горох в мороженое.

Интересно, что у нас свежий зелёный горошек летом принято есть отдельно от всего остального, хотя он может замечательно вписаться в любой овощной салат. Например, неплохо получится, если добавить его к помидорам, красному луку, сыру тофу и перцу чили (или чесноку). Заправить такой салат можно оливковым маслом.

Ещё один интересный момент: мы привыкли готовить гороховый суп из сухих зёрен, но существует и облегчённый летний вариант этого блюда, в котором используется молодой овощ. Рецепт горохового супа-пюре очень прост. Следует довести воду в кастрюле до кипения, бросить в неё несколько листиков мяты, забросить горошек (в несезон можно использовать замороженный продукт) и варить 3 минуты. За время такой кратковременной тепловой обработки полезные вещества не успеют разрушиться. Затем нужно слить воду, смолоть горох и мяту в блендере и влить полученную смесь назад в бульон. Добавить соль, перец и оливковое масло.

Если же вам больше по вкусу традиционный суп или гороховое пюре, приготовленные на основе сухих зёрен, то следует обратить внимание на несколько полезных лайфхаков. Во-первых, перед варкой горох советуют замачивать – это известно многим, но не все знают, что в процессе можно добавить в воду одну чайную ложку пищевой соды и это снимет блокаторы ферментов, которые помогают гороху лучше и быстрее перевариваться. Таким образом, это поможет частично решить проблему вздутия и метеоризма.

Во-вторых, если вы забыли или не успели замочить бобы, то для ускорения их разваривания нужно каждые 5-7 минут добавлять в кастрюлю немного холодной воды. Можно готовить горох и в мультиварке. Правда, это займёт больше времени – примерно полтора часа при режиме «тушение».

Что касается сочетаемости гороха с другими продуктами, то его хорошо употреблять со свежим болгарским перцем, капустой всех видов, огурцами, морковью, помидорами, кабачками, баклажанами и свеклой. Также подойдут квашеные капуста и огурцы. Не стоит сочетать горох с зерновыми и молочными продуктами.

Применение гороха в косметологии

Несмотря на то, что бобовые в общем и горох в частности обладают массой полезных свойств, косметические средства на их основе такая редкость, что пересчитать их можно на пальцах одной руки и в основном речь идёт об оказании антивозрастного эффекта. Так, латвийская компания ITLA.LV выпустила серию кремов «La Femme élégante», в составе которых присутствует экстракт горошка. Лифтинг-кремы, и маски с вытяжкой этой бобовой культуры разработали также испанцы («Natura Bisse» ультравосстанавливающий крем для контура глаз) и русские («Русское поле» крем от морщин).

И хотя сейчас горох не самым активным образом используется в косметологии, раньше он считался хорошим помощником в борьбе с кожными заболеваниями. По легендам, Екатерина II страдала от проблемной кожи лица и стыдившись её демонстрировать на людях, наносила слой муки в качестве пудры. Естественно, это только усугубляло ситуацию и на лице появлялись новые пятна и раздражения. Тогда один из придворных медиков посоветовал императрице

попробовать римскую маску из гороха. В деревянной ступке нужно было растолочь горох, добавить сметану и наносить на лицо несколько раз в неделю. Императрица была очень довольна результатами, поскольку кожа её стала белой и гладкой.

Хотя научно эффективность «гороховой» косметики не подтверждена, женщины до сих пор достаточно часто пользуются самостоятельно приготовленными средствами. В принципе, в этом есть здравый смысл, поскольку этот овощ обладает комплексом витаминов группы В, витамином Е и антиоксидантами, положительно влияющими на состояние покровов. Маски применяют как для устранения несовершенств, так и для поддержания здоровья и молодости кожи.

Для ухода за сухим и нормальным типами кожи рекомендуют использовать свежий зелёный горошек, который обеспечивает хорошее увлажнение. Для приготовления маски его необходимо размять до состояния пюре. Как правило, процедуру проводят один раз в неделю. Обладательницам жирного типа кожи лучше подойдут средства, приготовленные из сухого гороха – они подсушивают эпидермис и борются с прыщами. Обычно сухие бобы либо варят и затем разминают в пюре, либо смалывают в кофемолке до состояния муки. Наносить маску необходимо 2 раза в неделю. Держать средства на коже нужно не более 10-15 минут, а затем хорошо смывать водой.

Среди наиболее популярных рецептов масок для сухой

кожи выделим следующие:

- **Ягодно-гороховая.** Две столовые ложки пюре из свежих горошин смешивают с двумя столовыми ложками максимально измельчённой чёрной смородины. Считается, что такое средство помогает бороться с морщинами.

- **Оливково-гороховая.** Две столовые ложки пюре из свежего гороха соединяют с одной столовой ложкой оливкового масла, тремя каплями эфира апельсина и сырым желтком куриного яйца. Такая маска должна оказать лифтинг эффект.

- **Чисто гороховая.** Если же вы просто хотите увлажнить кожу, то достаточно нанести на лицо пюре из горошин, не добавляя больше никаких ингредиентов.

Для ухода за жирной кожей полезными могут быть такие рецепты:

- **Классическая маска** предназначена для устранения жирного блеска. Три столовых ложки гороховой муки необходимо залить водой или молоком так, чтобы получилась вязкая смесь.

- **Очищающая маска** готовится с помощью 30 г муки, 30 г овсяных хлопьев, небольшого количества воды, щепотки мускатного ореха и корицы. Маска должна оказывать пилинговое действие, поэтому необходимо наносить её массажными движениями, а затем оставить на лице на 5-7 минут.

Опасные свойства гороха и противопоказания

Полезьа гороха неоспорима, но вместе с тем, существуют и некоторые противопоказания к его употреблению. Например, он не рекомендуется людям с подагрой, в период обострения желудочно-кишечных заболеваний, при острых нефритах и нарушениях кровообращения.

К тому же горох содержит так называемые антинутриенты – соединения, которые препятствуют усвоению питательных веществ. Из всех бобовых культур в горохе антинутриентов меньше всего, но они всё равно есть и, помимо нейтрализации полезных минералов, могут создавать проблемы с пищеварением. Особенно следует проявлять осторожность людям, которые употребляют горох в качестве основной белковой пищи, и тем, кто страдает от хронического недоедания.

Среди наиболее активных антинутриентов в горохе выделяют фитиновую кислоту и лектины. Первая связывает минералы и не даёт организму абсорбировать достаточное количество железа, кальция, цинка и магния. А вторые способствуют повышенному газообразованию и вздутию живота. Для того чтобы предотвратить негативное влияние гороха на организм и позволить всем полезным элементам усвоиться необходимо:

- употреблять бобы, особенно свежие, умеренными порциями (120-170 г);
- проращивать или замачивать бобы перед приготовлением и употреблением.

Как выбрать и как хранить горох

При покупке свежего зелёного горошка, необходимо обратить внимание на цвет: стручки должны быть зелёными без пожелтений. Кроме того, они должны легко и с хрустом ломаться, выделяя сок. Отметим, что это скоропортящийся овощ, который быстро теряет свои вкусовые и полезные качества, поэтому его желательно есть сразу после сбора или приобретения. Хранить лучше всего в закрытом контейнере в холодильнике не дольше 7-10 дней.

При выборе сухого гороха, следует смотреть на размер горошин: они должны быть некрупными (3-4 мм в диаметре). Цвет может быть как жёлтым, так и зелёным, но не фиолетовым, поскольку это уже кормовые сорта. В сухом виде эта бобовая культура может храниться в полиэтиленовой упаковке до 5 лет, а в герметично закрытом контейнере или в вакууме – и все 10. Хотя предпочтительнее использовать стеклянные ёмкости с небольшим количеством соли на дне – это поможет отведать насекомых и устранил лишнюю влагу. Кстати, если вы задаётесь вопросом, как быстро сварить гороховую кашу и хотите, чтобы горох легко разварился до однородной массы, то вам нужно выбирать сухие колотые зёрна.

Наконец, что касается консервированного горошка, то при его выборе, стоит отдать предпочтение стеклянной таре, которая позволяет рассмотреть качество продукта. Горошины должны быть цельными и не помятыми. Также крышка на банке ни в коем случае не должна быть вздутой. Помимо этого, следует обязательно обратить внимание на состав. В

качественном продукте нет ничего, кроме воды, сахара, соли и самого гороха, содержание которого, к слову, не должно быть ниже 65%. Важную роль играет и дата изготовления, поскольку с мая по июль производители, как правило, используют свежее сырьё, а в остальное время – замороженное или сублимированное.

Интересные факты про горох

Во многих культурах появление гороха на земле связывают с божественным провидением. Например, по одной из легенд, когда Бог изгнал согрешившего Адама из сада, тому пришлось тяжело работать. И вот, когда он пахал землю, по его щекам катились слёзы и, попадая в почву, превращались в горошины.

Из более достоверной информации известно, что на Руси горох часто высаживали вдоль дорог, чтобы дальние путники могли насытиться. Также его использовали для проведения различных ритуалов. К примеру, чтобы притянуть удачу и богатство, в железную кружку клали 22 сухих горошины, накрывали её левой рукой и тарактели содержимым, обходя дом по кругу. А вот в Древнем Риме горох использовали для приворотов. Так, существовало поверье, что части разделённой пополам горошины притягиваются, поэтому девушки одну половину оставляли себе, а другую – подбрасывали возлюбленному.

В Японии горох издавна и до сих пор символизирует крепкое здоровье. Считается, что он обязательно должен быть на

новогоднем столе вместе с лапшой – символом долголетия и рисовым печеньем – символом изобилия ^[17]. В Средневековой Франции, в свою очередь, горох не просто стал символом здоровья, а превратился в настоящего спасителя народа. Неказистые дома обычных людей очень плохо хранили тепло, поэтому в холодные зимы многие заболели и умирали.

Положение спас король Карл V, который привёз из одного из своих визитов в Испанию необычную новую культуру – горох. Оказалось, что один испанский вельможа угостил Карла гороховой кашей с жареной свининой. Французскому монарху понравилось то, что кушанье оставалось тёплым на протяжении всей двухчасовой трапезы. Он велел привезти домой несколько сот обозов с этой бобовой культурой. Ею засеяли поля на юге страны, и с этого момента гороховая каша с беконом стала французским народным блюдом, согревшим в лютые морозы множество семей.

А вот в Древней Греции у бобов была неоднозначная репутация. Ими питались в основном бедные люди, в то время как интеллектуалы считали, что горох притупляет ум и вызывает бессонницу. Знаменитый математик и философ Пифагор даже запрещал своим ученикам его употреблять. Существует легенда о том, как пифагорейцы, убежавшие от своих врагов, внезапно остановились и были полностью разбиты, поскольку не рискнули пересекать поле, засеянное бобами ^[17].

Интересно, что существует редкое генетическое заболевание

ние фовизм. Наиболее распространено оно в Иране, Ираке, Марокко, Италии и Франции. Его происхождение до сих пор остаётся невыясненным, а механизм поражения организма понятен не до конца. Какие-то из веществ, содержащихся в горохе, попадая в кровь, запускают процесс распада клеток крови – эритроцитов. Наступает временный паралич. Страдающим этой болезнью не рекомендуется не только употреблять горох, но и находиться в местах цветения бобовых.

Кстати, раньше считалось, что фовизм – это болезнь монархов, которая передаётся из поколения в поколение. Недаром, в известной сказке Ханса Кристиана Андерсена «Принцесса на горошине» принц, желавший жениться на особе королевского рода, взял в жёны нищенку лишь потому, что она не сумела заснуть на перинах, под которыми лежала одна единственная горошина. Поскольку её организм отреагировал на бобовую культуру, можно было быть уверенным, что девушка на самом деле настоящая принцесса.

Продолжая тему монархов и гороха, нельзя не вспомнить известные выражения «при царе Горохе», «помнить царя Гороха», «когда царь Горох с грибами воевал». Этот самый царь Горох – персонаж сатирических произведений, где он изображается легендарным древним правителем, и шуточных фразеологизмов, которые в основном означают «в давние времена».

А вот существующее в английском языке выражение «peasouper» (гороховый суп) имеет вполне серьёзное и, к со-

жалению, негативное значение. Так в середине XX века в Англии называли вид густого тумана. После того, как антициклон принёс в Лондон холодную туманную и безветренную погоду, люди стали использовать больше угля для отопления своих домов. Этот уголь был низкого качества и содержал серу. После его сжигания в воздух попадали ядовитые вещества, которые смешивались с выхлопными газами от транспортных средств и пылью, образуя густой смог.

Накрывший столицу мрак практически парализовал город на несколько дней. Из-за плохой видимости перестал курсировать транспорт, люди старались не выходить на улицы, хотя смог проникал и в помещения. Из-за частиц сажи, которые предавали туману жёлто-чёрный цвет, его и стали называть «гороховым супом». В результате, такого явления в Лондоне умерло несколько тысяч человек (больше всего стариков и людей, страдающих респираторными заболеваниями).

Сорта и выращивание

Выращивание гороха – дело не очень сложное. Лучше всего он себя чувствует на лёгком грунте, богатом калием и фосфором, но без азота. Предпочтительнее всего выбирать солнечный участок, защищённый от ветра. Время посадки семян гороха может варьироваться, начиная с 20-х чисел апреля и до начала июля (исключительно скороспелые сорта). Цветение происходит через 28-60 дней, в зависимости от сорта. А ещё через месяц появляется первый урожай. Пло-

доношение длится в среднем 30-40 дней.

Отметим, что высаживать горох можно как с помощью пророщенных зёрен, так и с помощью сухих. Однако в последнем случае нельзя обойтись без предпосевной обработки семян. Некоторые огородники рекомендуют на 5 минут опустить их в тёплый (40°C) раствор борной кислоты из расчёта 2 г на 10 л воды. Другие советуют делать полноценное замачивание семян в воде комнатной температуры в течение 12-15 часов (воду нужно менять каждые 3 часа).

Что касается сортов, то овощной горох делят на две основных группы: *сахарный* (мозговые сорта) и *луцильный*. Сахарный горошек более нежный, его можно есть вместе со стручками, и именно этот горох обычно используют для консервации. А луцильные сорта содержат больше крахмала, их стручки непригодны для употребления в пищу, а зёрна обычно высушивают.

Итак, горох – это полезнейший овощ, который обеспечивает организм хорошим витаминным комплексом иставляет необходимые минералы. Более того в сухом виде он, как никакой другой продукт, богат протеином и пищевыми волокнами при относительно невысокой калорийности. В отличие от другой белковой пищи, горох не провоцирует рост уровня холестерина. А регулярное употребление его небольших порций окажет исключительно положительное влияние

на здоровье человека.

Имбирь



В нашей стране имбирь известен, прежде всего, как «остренькая» добавка к суши, способная «обнулить память» вкусовых рецепторов. Однако в кулинарии роль имбиря гораздо шире, чем нам кажется: этот корень можно найти и в супах,

и в десертах, и в напитках, и в соусах.

В медицине же (как в народной, так и в научной) имбирь используется не менее разнообразно. Традиционные терапевтические практики включают имбирь в программы лечения простуд, снятия симптомов пищевых отравлений, восстановления печени, повышения активности мозга, а учёные изучают возможности привлечения этого продукта к борьбе с раковыми заболеваниями.

Полезные свойства имбиря

Состав и калорийность

Основные вещества (мг/100 г):

Свежий корень [3] / Маринованный [4]

Вода	78,89	92,3
Углеводы	17,77	4,83
Пищевые волокна	2	2,6
Белки	1,82	0,33
Сахар	1,7	-
Жиры	0,75	0,10
Калории (Ккал)	80	20

Минералы (мг/100 г):

Калий	415	36
Магний	43	4
Фосфор	34	2
Кальций	16	74
Натрий	13	906
Железо	0,6	0,28

Цинк 0,34 0,04

Витамины (мг/100 г):

Витамин С 5 -

Витамин РР 0,750 0,022

Витамин В6 0,160 0,037

Витамин В2 0,034 0,015

Витамин В1 0,025 0,020

Свежий имбирь содержит большое количество полезных минеральных веществ, витаминов, эфирных масел, незаменимых аминокислот. Практически все они сохраняются и в имбирном порошке. А вот маринованный корнеплод не может похвастаться такой же полезностью. Более того в его составе резко повышается уровень натрия, чей переизбыток в организме может привести к повышению давления и отёкам. Помимо этого, в маринад для имбиря часто добавляют искусственные подсластители.

Лечебные свойства

Из всех минеральных веществ в имбире больше всего калия, который будет полезен женщинам, принимающим диуретики для снятия напряжения в предменструальный период. В это время вместе с жидкостью организм теряет много калия, а имбирь помогает восстановить его уровень. Также в тандеме с фосфором калий способствует снабжению мозга кислородом, а вместе с кальцием – контролирует нервомышечную активность. В сочетании с йодом и щелочными основаниями, которыми богат имбирь, калий оказывает поло-

жительное воздействие на организм при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.

Помимо калия, имбирь богат магнием. Недостаток этого элемента наблюдается у большинства людей. В группе особого риска находятся пациенты с отравлениями, сопровождающиеся рвотой и диареей, беременные и люди пожилого возраста. Это вещество незаменимо для функционирования нервной системы, а также при синтезе белков и выводе токсичных элементов из организма. Более того магний благотворно влияет на состояние человека после сердечного приступа и ослабляет симптомы предменструального синдрома у женщин.

Высокое содержание кальция в имбире делает его особенно полезным для взрослых женщин (после менопаузы) и людей пожилого возраста. Этот элемент способствует поддержанию нормального артериального давления, обеспечивает свёртываемость крови, регулирует работу различных ферментов. Его достаточное наличие в организме помогает предотвратить аритмию и мышечные судороги.

Благодаря наличию в своём составе клетчатки и пектиновых веществ, имбирь помогает работе пищеварительной системы. Корнеплод стимулирует секрецию пищеварительных желез желудка, благотворно влияет на микрофлору и перистальтику кишечника. При употреблении имбиря отмечается снижение газообразования и нейтрализация токсинов. В целом, он активизирует работу пищеварительной системы

и ускоряет метаболизм.

Также этот пряный корень борется с такими распространёнными проблемами как накопление холестерина и повышенный уровень сахара в крови [9]. Он укрепляет сосуды и препятствует тромбообразованию. Кстати, воздействие на сосуды и улучшение циркуляции крови положительно сказываются на борьбе с половой дисфункцией у мужчин.

В корне имбиря содержится достаточно много витамина С и витаминов группы В (В1, В2, В6, В9), которые оказывают поддержку иммунной системе организма, поэтому имбирь рекомендуют есть на начальных стадиях простудных заболеваний. Кроме того, в имбире содержится алкалоид гингерол, который вместе с эфирными маслами придаёт корнеплоду его специфический запах и вкус. Этому соединению приписывают массу полезных свойств, главные из которых [9]:

- подавление тошноты любой природы (вызванной качиванием, отравлением, токсикозом и т.д.);
- антибактериальное воздействие;
- расслабление спазмированной мышечной ткани;
- антиоксидантная активность (способствует процессам обновления в организме);
- усиление термогенеза – выработки тепла в организме (оказывает согревающий воздействие).

В медицине

В медицине имбирь используют для приготовления насто-

ек и порошка. Их рекомендуют применять при морской болезни и укачивании, для улучшения пищеварения, а также холестерина и жирового обмена. Как часть комплексного лечения препараты на основе имбиря выписывают при заболеваниях суставов (артроз, артрит) и атеросклерозе.

Кроме того, на фармацевтическом рынке можно найти эфирное масло имбиря. Его активно применяют в качестве ароматерапии при лечении различных психоэмоциональных расстройств. Также масло эффективно при лечении ОРВИ. На его основе делают ингаляции, с ним принимают горячие ванны и его используют для растирания.

Сейчас также ведётся работа по созданию нового лекарственного препарата на основе гингерола. Его действие будет направлено на борьбу с бронхиальной астмой. Проводя исследования на фрагментах дыхательных путей, учёные Колумбийского университета в США выяснили, что гингерол-6 способствует устранению спазмов, расслаблению мышечной ткани и, как следствие, расширению бронхов ^[5].

Стоит отметить, что простое поедание имбиря людям с астмой не поможет, потому что речь идёт, во-первых, о влиянии вещества гингерол-6 в чистом виде, а, во-вторых, в опытах воздействие оказывалось непосредственно на гладкую мускулатуру органов дыхания.

Важно отметить, что употребление имбиря несовместимо с применением некоторых лекарств. Например, препараты, нацеленные на разжижение крови в сочетании с регулярным

употреблением имбиря, который также способствует уменьшению вязкости крови, способны вызвать кровотечение. Не рекомендуют употреблять имбирь и во время приёма препаратов, понижающих сахар.

В народной медицине

В народной медицине корень имбиря имеет широкий спектр применения: из него готовят настои, порошок, отвары, чай, его используют для компрессов. Людям, которые плохо переносят длительные путешествия, советуют брать с собой в дорогу имбирный пряник или кусочек корнеплода – это помогает избавиться от тошноты. Также за полчаса до предполагаемой поездки можно выпить полстакана воды с одной чайной ложкой имбирного порошка.

Считается, что этот порошок благотворно влияет на состояние печени и иногда даже рекомендуется к использованию в качестве дополнительного лечебного средства при медикаментозной терапии вирусного гепатита и ожирения печени. Имбирь вносит свой вклад в восстановление клеток и тканей и способствует налаживанию нормального функционирования органа.

Кроме того, для повышения устойчивости организма к различным вирусам и инфекциям (особенно в осенне-зимний период) готовят витаминную смесь, состоящую из 400 г корня имбиря, 250 г мёда, 3-4 лимонов и орехов. Все ингредиенты необходимо смолоть блендером или пропустить через мясорубку, затем переложить в стеклянную посуду и

хранить в холодильнике. Принимать смесь нужно по одной столовой ложке в день.

• Отвар

При частых срывах работы пищеварительной системы, метеоризме, несварении, отсутствии аппетита, народные целители советуют принимать имбирный отвар. Приготовить его можно залив стаканом кипятка одну чайную ложку порошка имбиря. Затем полученную смесь настоять 30 минут на паровой бане и после остужения процедить. Принимать отвар необходимо по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Также в отвар можно добавлять цветы тысячелетника и ромашки.

• Чай

При простудных заболеваниях, сопровождаемых повышенной температурой, народные врачеватели рекомендуют смешать две столовые ложки малинового варенья, одну столовую ложку имбирного мёда и полчашки крепкого чая. Особенно полезно пить этот напиток на ночь.

Если же вас беспокоит боль в горле, то 25-50 г имбиря нужно залить горячей водой, добавив мёд и лимон, и пить вместо чая. При сильном кашле следует взять сок 1 спелого лимона, 2 столовые ложки очищенного глицерина и 1 столовую ложку имбирного мёда. Смесь необходимо хранить в прохладном месте и принимать по одной чайной ложке перед сном или, по необходимости, 3-4 раза в течение дня.

• Настои

С помощью настоя трав с имбирным мёдом рекомендуют устранять раздражительность, нарушения сна, головные боли и боли в области сердца, возникающие у женщин во время менопаузы или предменструального синдрома. Для приготовления настоя необходимо взять по 15 г цветков ромашки и травы пустырника, по 10 г травы шалфея, зверобоя, тысячелетника, плодов шиповника, цветков боярышника и календулы. Две столовые ложки такого сбора следует залить 0,5 л горячей имбирной воды и дать смеси настояться в течение часа. Затем процедить, добавить имбирный мёд и пить тёплым по полстакана.

Имбирь может быть полезен и в случае мужских проблем с потенцией. Считается, что настойка из 50 г имбирного порошка, 10 г порошка гвоздики и ванили, 5 г порошка корицы и 1 кг сахарной пудры способствует восстановлению нормальной эрекции. Всю эту смесь необходимо залить 2 л белого сухого вина, перемешать и дать настояться в прохладном тёмном месте в течение суток, а затем процедить через марлю. Принимать такое средство следует за 20-30 минут до полового акта.

Имбирная настойка, как утверждают народные целители, помогает бороться и с ещё одной мужской болезнью – простатитом. Для её приготовления необходимо взять 100 г корнеплода и 1 л водки. Настаивать две недели в тёмном месте, процедить, а затем принимать по 15 капель трижды в день за 20 минут до еды.

Наружное применение

Имбирные компрессы применяют при простудных заболеваниях, ушибах, растяжениях и радикулите. Их действие направлено на уменьшение болевых ощущений. Для приготовления компресса следует взять 2 чайных ложки молотого имбиря, 1 чайную ложку куркумы и половину чайной ложки перца чили, залив всё это тёплой водой. Затем нужно оставить смесь настаиваться в тёмном месте около двух недель. Перед применением жидкость подогреть, потом нанести её на хлопковую ткань и приложить к больному месту, закрепив пищевой плёнкой.

При артрозе и артрите помогают растирания суставов имбирным маслом. Несколько ложек свежего тёртого имбиря рекомендуют залить растительным маслом (лучше всего кунжутным) и дать настояться в тёмном месте в течение 21 дня. Затем натирать этим маслом поражённые места.

В восточной медицине

В традиционной тибетской медицине имбирь классифицируется, как продукт, порождающий тепло и излечивающий от болезней слизи (проблемы с пищеварительной системой, печенью и почками) и ветра (различные инфекционные заболевания).

В традиционной системе индийской народной медицины имбирь почитается лучшей пряностью и универсальным лекарством от множества недугов. Он помогает избавиться от тошноты и рвоты, уменьшает скопление газов в кишечнике

и желудке, снимает спазмы в брюшной полости, облегчает боль при воспалении суставов.

В Китае корнеплод считается средством, изгоняющим «полный холод». Его применяют для улучшения кровообращения, нормализации давления, налаживания работы желудка и почек. Это одно из средств, используемое для того, чтобы быстро привести человека в чувство при обмороках и шоке. Имбирь также используют в практике прижигания биологически активных точек.

Китайские врачи предполагают, что регулярное употребление имбиря способно улучшить память и сохранить трезвость рассудка до преклонных лет. Также китайцы относят корнеплод к адаптогенам природного происхождения – продуктам, помогающим справиться со стрессом и, в целом, с неблагоприятным воздействием окружающей среды.

Кроме того, по мнению китайцев и японцев, это очень эффективное средство в борьбе с насморком и болью в горле. Так, в Поднебесной традиционным рецептом считается имбирный бульон. Несколько тонко нарезанных кусочков корня кладут в 1 л куриного бульона, добавляют несколько зубчиков чеснока и пару стрелок зелёного лука. Такой напиток пьют в течение всего дня. Кроме того, китайцы кипятят Кока-Колу, добавляют в неё имбирь и лимон и пьют такую «микстуру» в тёплом виде.

Применяют имбирь и при пищевых отравлениях. Две чайные ложки мелко нарезанного корня варят в 0,5 литра воды,

затем процеживают и пьют по четверти стакана в тёплом виде в течение дня. Китайцы утверждают, что имбирь помогает ещё и при похмелье. Для того чтобы быстрее прийти в себя, утром рекомендуют выпить настойку из корнеплода, мандарина, и коричневого сахара.

В научных исследованиях

Натуропаты из университета Мичигана провели исследование, по результатам которого выяснилось, что имбирь можно рассматривать в качестве потенциального средства для предотвращения колоректального рака. У группы людей, которым на протяжении месяца давали 2 г имбиря в день, было выявлено меньше маркеров воспаления толстого кишечника, чем у тех, кто в это же время принимал плацебо ^[10].

Более того учёным удалось доказать полезность корня имбиря для раковых больных, которые проходят курс химиотерапии. В большинстве случаев пациенты жалуются на постоянную тошноту и рвоту, которую врачи рекомендуют устранять с помощью специальных препаратов антиэметиков. Однако многие больные жалуются на то, что лекарства избавляют непосредственно от рвотного рефлекса, но не от остающегося чувства тошноты. В этом случае на помощь может прийти имбирь. 1 г корнеплода ежедневно за три дня до и три дня после «химии» помогает побороть тошноту ^[11].

Интересные эксперименты относительно появления рака были недавно проведены в США. В ходе опытов на мышах с предрасположенностью к раку лёгких, учёным удалось выяс-

нить, что схожий с гингеролом алкалоид капсаицин, (содержится в красном перце и придаёт ему остроту) провоцирует развитие опухолей в 100% случаев. Гингерол-6, в свою очередь, вызвал развитие рака у половины подопытных, а вот сочетание капсаицина и гингерола привело к появлению болезни лишь у 20% грызунов. Сейчас исследователи пытаются определить потенциальную пользу от взаимодействия алкалоидов [12].

После ряда исследований учёные из университета Джорджии пришли к выводу, что имбирь уменьшает болевые ощущения в мышцах после активных физических нагрузок. Они провели эксперимент, в котором приняло участие 74 человек. Их поделили на две группы, на протяжении 11 дней представители одной из них получали по 2 г имбиря ежедневно, а представители другой – плацебо. Все участники выполняли определённый набор упражнений с тяжёлым весом, чтобы оказать нагрузку на мышцы рук и спровоцировать небольшое воспаление. В результате, у участников из группы, употребляющей имбирь, был зафиксирован менее выраженный воспалительный процесс [13].

Также было обнаружено, что алкалоиды гингерол-6, гингерол-8 могут применяться для борьбы с астмой. Обычно люди, страдающие этим заболеванием, используют бронхолитики (бета-агонисты), снимающие спазмы с бронхов и позволяющие нормализовать дыхание.

Учёные провели эксперимент, в котором попробовали

снять бронхоспазм несколькими разными способами: отдельно бета-агонистами, отдельно гингеролом-6 и комбинациями бронхолитиков с гингеролом-6 и гингеролом-8. Наилучшие показатели продемонстрировала пара бета-агонисты + гингерол-6. Сейчас учёные пытаются выяснить, сохраняется ли эффект алкалоида не при прямом воздействии на органы дыхания, а при использовании аэрозоля ^[14].

Наконец, последние исследования немецких учёных продемонстрировали связь гингерола-6 со свежестью дыхания. Оказалось, что этот алкалоид провоцирует выработку ферментов слюны, которые разрушают серосодержащие компоненты. Последние часто становятся причиной неприятного запаха изо рта. Таким образом, гингерол-6 может стать основой новых средств для гигиены ротовой полости ^[15].

В диетологии

Согласно распространённой точке зрения, имбирь – это чудодейственное средство для похудения. Считается, что сбрасывание лишних килограммов происходит преимущественно благодаря алкалоиду гингеролу-6. Однако специалисты не спешат с однозначными выводами.

Проводившиеся исследования действительно продемонстрировали способность алкалоида усиливать термогенез и ускорять метаболические процессы. Также было отмечено, что гингерол препятствует накоплению липидов адипоцитами (клетки, из которых состоит жировая ткань). Однако все эти эксперименты проводились на изолированных клетках

вне живого организма.

Таким образом, специалисты сходятся во мнении, что имбирь полезен людям с избыточным весом, поскольку он положительно влияет на обмен веществ. Также он может быть одним из факторов, влияющих на изменение веса, но сам по себе корнеплод не обладает магической способностью «сжечь» лишние килограммы. Результата можно добиться, лишь употребляя имбирь на фоне здорового сбалансированного питания и регулярных физических нагрузок.

В кулинарии

Имбирь сочетается практически с любыми продуктами, поэтому в кулинарии его применяют самыми разными способами: добавляют в первые и вторые блюда, включают в состав салатов и десертов, делают на его основе соусы и множество напитков. В Китае из корнеплода варят варенье, а в Индии производят имбирную муку. В Японии маринованный корень используют между разными видами суши, чтобы «обнулить» вкусовые рецепторы.

Интересно, что имбирные сладости были любимым лакомством королевы Елизаветы I, что сделало корнеплод популярным в те времена в Англии. Кроме сладостей, на его основе даже стали делать пиво, которое называли имбирным элем. До сих пор в Великобритании существует традиция под Рождество готовить имбирное печенье. А в этом году королевские кондитеры даже поделились своим рецептом этого лакомства.

Для приготовления 10 печений необходимо смешать:

- 150 г муки;
- 1,5 ч.л. разрыхлителя для теста;
- 1/2 ч.л. соли;
- 1/2 ч.л. молотого имбиря;
- 1 ч.л. смеси специй (корица, гвоздика, мускатный орех, кардамон, душистый перец);
- 100 г сливочного масла.

В эту смесь нужно добавить 45 г молока, замесить тесто и оставить его как минимум на 2 часа (а лучше на ночь), завернув в пищевую плёнку. Далее следует раскатать тесто до 3 мм, вырезать фигурки и запекать при 180°C до готовности. Остывшую выпечку традиционно украшают глазурью.

Напитки

Традиционно тёртый корень имбиря кладут в чай или готовят на его основе самостоятельные горячие напитки с добавлением мёда, лимона, корицы и других специй. Свежий корнеплод также часто добавляют в смузи и свежееотжатые соки.

Кроме того, имбирь нередко становится ингредиентом освежающих и тонизирующих напитков с огурцом, лимоном, мятой и т.п. Иногда его добавляют в кефир или йогурт, а также на нём делают квас.

В косметологии

Благодаря научным исследованиям, которые демонстрируют полезность и открывают новые свойства имбиря, его

порошок, экстракт и вытяжки всё активнее входит в составы различных косметических средств. Особенно много их появляется на азиатском рынке, но постепенно они находят свою аудиторию и в европейских странах.

Учитывая то, что гингерол улучшает циркуляцию крови, экстракт имбиря часто встречается в средствах по уходу за волосами (в шампунях, бальзамах, масках, лосьонах). Он улучшает кровоснабжение кожи головы, осуществляет питание волосяных луковиц и стимулирует рост волос. Однако следует быть осторожными и не передерживать маски и лосьоны на волосах, поскольку это может привести к сухости кожи.

Можно приготовить маску для укрепления волос и в домашних условиях. Для этого нужно в равных пропорциях смешать тёртый имбирь и масло жожоба. Смесь втирают в кожу и наносят на волосы, оставляя на 30 минут, затем тщательно смывают.

Что касается ухода за кожей, то имбирь можно часто найти среди компонентов средств для жирной кожи лица. Это объясняется тем, что корень способствует выравниванию цвета, нормализует работу сальных желез и эффективно борется с воспалениями (акне). Также известен тонизирующий эффект имбиря, поэтому его добавляют в омолаживающие кремы и гели. Следует обратить внимание на то, что имбирь склонен подсушивать кожу, следовательно, нужно контролировать время пребывания маски на лице, а людям с сухой

кожей избегать их применения.

Среди народных рецептов имбирных масок для лица, можно выделить средство против прыщей. Для его приготовления нужно смешать 1 ч.л. молотого имбиря, 1 ч.л. мёда и немного молока. Смесь наносится на лицо на 10 минут, а затем смывается водой. Также для придания здорового цвета коже лица можно приготовить маску из 1 ч.л. молотого имбиря, 1 ч.л. мёда и 1 ч.л. лимонного сока. Перед нанесением средств на лицо необходимо обязательно проверить, не вызывают ли они аллергию, опробовав их на запястье.

Отметим, что многочисленные народные рецепты антицеллюлитных скрабов и масок на основе имбиря, а также средств для увеличения губ не имеют научно подтверждённого эффекта и, более того, могут быть опасными для здоровья.

Нетрадиционное использование

Помимо самого корнеплода, в азиатских странах люди активно используют и другие части растения. К примеру, цветы часто становятся элементом декора. Они долго не вянут и обладают приятным ненавязчивым ароматом. Ними украшают столы, их используют для создания букетов и гирлянд. Также пользу приносят листья имбиря, в которые предприимчивые рыночные торговцы заворачивают продукты.

Что касается самого корнеплода, то его нетрадиционное использование было замечено во время съёмок фильма «Властелин колец». Как правило, имбирь применяют для ле-

чения простудных заболеваний и уменьшения болевых ощущений в горле, но на съёмочной площадке для актёра Энди Серкиса специально готовили смесь из чрезмерно большой дозы имбиря, лимона и мёда с целью обжечь ему горло. Это помогало актёру говорить скрипящим голосом его персонажа Голлума.

Опасные свойства имбиря и противопоказания

Несмотря на то, что имбирь полон полезных веществ и, в целом, благотворно влияет на организм человека, его следует употреблять в умеренных количествах. Тем более, нельзя заменять корнеплодом медикаментозное лечение. После консультации с врачом его можно использовать в комплексе с медицинскими препаратами. Однако в некоторых случаях от имбиря и вовсе лучше отказаться:

- во время приёма сахаропонижающих препаратов и средств для разжижения крови;
- при воспалительных заболеваниях кишечника (гастрит, энтерит);
- в период обострения заболеваний сердца, жёлчного, печени;
- при повреждениях слизистых оболочек и кровотечениях;
- при слишком высокой температуре;
- во время беременности (второй и третий триместры);
- детям до 3-х лет.

Интересные факты

Имбирь был обнаружен и окультурен на территории азиатских стран. Оценив его вкусовые качества и открыв для себя его целительные свойства, местные жители стали слагать о нём легенды, использовать в магических книгах. Корнеплоду приписывали волшебные возможности, и он быстро стал частью фольклорных традиций.

Например, в Индии имбирь ассоциировался с властью и успехом. Также считалось, что он раскрепощает фантазию, усиливает половое влечение и дарит особое любовное наслаждение. Упоминания о нём встречаются в Камасутре. В древних индийских магических книгах корень значился в рецептах для создания любовных и приворотных напитков.

Влияние корня на сексуальное возбуждение у мужчин обнаружили китайские народные целители, дав корню название, которое в переводе означает «мужественность». А в Японии до наших дней сохранилась традиция подавать блюда с имбирём в день праздника Мужественности. Кроме того, упоминания о корнеплоде можно найти в арабских сказках «Тысяча и одна ночь». Там о нём говорят, как о пряности, разжигающей страсть.

В Европе большим поклонником имбиря была королева Елизавета I. Именно с её лёгкой подачи в моду вошли имбирные сладости и, в частности, печенье в форме человечка, которое до сих пор пользуется большой популярностью. Презентация нового лакомства проходила с размахом – Королева распорядилась организовать бал, где «имбирного че-

ловечка» впервые представили гостям. Более того повара постарались сделать изображения на коврижках похожими на наиболее известных гостей бала. Вскоре появился и знаменитый «пряничный домик». К слову, в Англии имбирь был настолько любим, что в Лондоне даже назвали улицу в его честь.

Ботаническое описание

С точки зрения ботаники имбирь – это род многолетних травянистых растений, который относят к семейству Имбирные. К этому роду причисляют вид имбирь аптечный или обыкновенный (лат. *zīngiber officināle*). Именно его корневища используют в кулинарии и медицине.

Происхождение названия

Учёные полагают, что латинское и греческое названия этого растения («zingiber» и «zingiberis» соответственно) произошли от праkritского слова «singabera», которое, в свою очередь, появилось благодаря санскритскому «srngaveram», что означало «рогатый корень» ^[1]. Вероятнее всего, корнеплод был так назван из-за своего внешнего вида.

Что касается русского слова «имбирь», которое долгое время произносили и записывали как «инбирь», то, по мнению лингвистов, оно было заимствовано из немецкого языка, где корнеплод называют «ingwer» ^[2].

История

Имбирь – древнее растение, свойства которого знакомы человеку уже более 5000 лет. Родиной имбиря считается ре-

гион Юго-Восточной Азии. Некоторые исследователи даже называют более точное место – архипелаг Бисмарка в Тихом Океане. Однако сейчас это растение в диком виде в природе уже не встречается. А его культивированием занимаются Индия, Китай, Австралия, Индонезия, Барбадос, Ямайка и др.

Учёные утверждают, что выращиванием имбиря впервые занялись в Индии в III–IV веке до н. э., а уже оттуда он попал в Китай. Также корнеплод завезли в Египет, где он снискал расположение многих врачей, а Александрия на долгое время стала центром его продажи. Имбирь пользовался популярностью и в Европе. Древние греки и римляне использовали его и в качестве приправы к различным блюдам, и в качестве лекарственного средства. Например, его часто ели во время пиров, поскольку знали, что он избавляет от неприятных последствий при переедании.

Древнеримский писатель Плиний-старший в своём труде отмечал согревающий и противоядный эффекты имбиря и описывал его пользу для пищеварения. Врач Клавдий Гален в своей работе «О частях человеческого тела» называл этот корнеплод лекарством от полового бессилия.

Популярен этот корень был среди европейских мореходов. Уходя в дальние плавания, они брали с собой специальные горшки, в которых выращивали имбирь, спасаясь ним от цинги, различных инфекций и морской болезни. Кро-

ме того, освежающий приятный запах корнеплода натолкнул римлян на идею создания ароматической соли, которую активно использовали знатные дамы того времени.

Арабские купцы, привозившие имбирь в Европу, окружали его ореолом загадочности. Они рассказывали истории о мифических чудовищах, охраняющих земли, на которых растёт корень, и об опасностях, подстерегающих охотников за этой пряностью. Естественно, это повышало интерес покупателей и вместе с тем позволяло взвинчивать цены на «волшебный» продукт. Например, в Англии полкилограмма корнеплода стоили примерно столько же, сколько баран или овца [6].

Однако богатые семьи не жалели средств на заморскую диковинку и имбирь был широко распространён в Англии, Франции, Германии, начиная с IX-X в. н. э. Особенно редким и изысканным деликатесом считался имбирный хлеб, который подавали к столам многих европейских королей. В XVI веке в Европе этот корнеплод был признан эффективным средством профилактики холеры, а также применялся при лечении чумы.

В Америку этот корень попал в начале XVI века и сразу завоевал большую популярность среди местных жителей. В этот же период на Руси в сборнике наставлений по всем вопросам устройства жизни Домострое появляются первые письменные упоминания об имбире. Хотя его знали и любили здесь задолго до этого. Ещё в Киевской Руси он считался

неотъемлемым ингредиентом кваса, браги, наливок и куличей.

Сорта

К нам имбирь попадает преимущественно в виде созревшего корня с желтовато-коричневой кожицей и светло-жёлтой сердцевинкой. Однако в Азии существует большое количество различных видов корнеплода. Главным образом различают два типа:

- **чёрный имбирь**, который не подвергают никакой предварительной обработке (он более жгучий на вкус и обладает более выраженным запахом);
- **белый имбирь** – очищенный от плотного поверхностного слоя.

Кроме того, в зависимости от сорта, корни белого имбиря могут иметь различную форму: округлую, вытянутую, приплюснутую. Иногда они отличаются вкусовыми оттенками или имеют цветные прожилки. При этом вне зависимости от сорта, корнеплод становится более пикантным при созревании.

В азиатских странах, где имбирь давно вошёл в ежедневный рацион местных жителей, его часто едят молодым. Например, тайцы отдают предпочтение корням, собранным в марте. К этому времени корнеплоды ещё не успевают стать жёсткими и чересчур жгучими. С такого имбиря можно даже не снимать кожицу. Обычно его просто моют и употребляют в пищу ^[8].

К слову, на полках наших магазинов часто можно увидеть маринованный имбирь розового или красного цвета. Многие ошибочно полагают, что это корень особого сорта. На самом деле производители просто используют безопасный пищевой краситель, чтобы сделать продукт более привлекательным. В природе имбирь имеет розоватый оттенок только, если его собирают, пока он не до конца созрел.

Особенности выращивания

Имбирь практически не даёт семян, поэтому выращивают его с помощью деления корневища, из которого развивается наземная часть растения – располагающиеся по спирали островерхие листья и цветки жёлто-оранжевого и фиолетового цвета, собранные в колосовидные соцветия. Лучше всего это растение чувствует себя во влажном и тёплом климате. Собирают урожай обычно через 6-10 месяцев после посадки, когда листья начинают желтеть. Выкопанные корнеплоды необходимо помыть и высушить на солнце.

Наши климатические условия не подходят для посадки имбиря на огороде, но его вполне можно вырастить и в квартире. К слову, имбирь весьма симпатично выглядит в качестве цветка и обладает приятным лимонным ароматом. Обычно высаживают корнеплод с живыми почками (если почки подсохли, положите корень на несколько часов в тёплую воду) в неглубокий и широкий горшок ранней весной. Лучше всего использовать почву для овощей (можно добавлять удобрения для корнеплодов).

Выращивание имбиря невозможно без хорошего дренажа. Несмотря на то, что растение любит влагу, застой воды обычно приводит к загниванию корня. Также имбирь светолюбив, но на прямые солнечные лучи реагирует плохо ^[7]. В тёплое время года его можно вынести на балкон, террасу или в сад.

Выбор и хранение

Выбор имбиря – дело несложное. Важно, чтобы он был без наружных повреждений, почернений и пятен. Корнеплод должен быть плотным и не слишком сухим. Считается, что чем темнее кожица и сердцевина, тем зрелее и соответственно ядренее продукт.

Хранить имбирь советуют в холодильнике, потому что при комнатной температуре он обычно не лежит больше 10 дней – высыхает. Если у вас остался кусочек почищенного или порезанного/натёртого имбиря, его следует положить в закрытую стеклянную посуду и поставить в холодильник. Также почищенный корнеплод рекомендуют заливать белым вином – это способствует сохранению всех его активных веществ.

Кроме того, имбирь можно сушить. Для этого его нарезают тонкими пластинками и кладут в духовку с конвекцией воздуха. Сушат корень, как правило, при температуре 45-60 °С. В таком виде корнеплод теряет 20-30% гингерола, но большинство полезных элементов всё-таки сохраняются в полном объёме. Имбирь остаётся полезным и при трансформации в порошок, и при мариновании, но очень плохо пе-

реносит заморозку. При подвергании низким температурам корнеплод не теряет вкусовых качеств, но лишается множества полезных элементов.

Кабачок



Кабачок добрался из Центральной Америки до Европы ещё в XVI веке, но его плоды жители Старого Света распробовали лишь два столетия спустя, когда это растение перестало восприниматься исключительно как декоративное. С

тех пор кабачок постепенно начал отвоёвывать себе место на полях и огородах.

Сегодня его выращивают практически во всех домашних хозяйствах. Кабачок (и его разновидность цукини) жарят, парят, маринуют и консервируют на зиму. В народе оценили мочегонные свойства этого продукта, способность восстанавливать солевой обмен, выводить токсины и «плохой» холестерин. Но серьёзные научные исследования кабачка только начинаются, открывая несколько перспективных направлений.

Полезные свойства кабачков

Состав и калорийность сырого кабачка [9]:

Основные вещества (г/100 г):

Вода	94,60
Углеводы	3,12
Сахар	1,7
Пищевые волокна	1,1
Белки	1,2
Жиры	0,2
Калории (Ккал)	16-27

Минералы (мг/100 г):

Калий	262
Натрий	10
Фосфор	38
Кальций	15
Магний	17

Железо 0,4

Цинк 0,3

Витамины (мг/100 г):

Витамин С 17

Витамин РР 0,5

Витамин В6 0,2

Витамин В2 0,1

Витамин В1 200 IU

Витамин А 200 ME

Витамин Е 0,1

Из таблицы видно, что кабачок богат витаминами В1, В2, РР (ниацин, или никотиновая кислота), но особенно много в нём витамина С. В цукини (разновидности кабачка, выведенной итальянскими селекционерами) содержание витамина С ещё выше. Помимо этого, в кабачках содержится фолиевая, пантотеновая кислоты. Из минеральных солей по своей сравнительно высокой концентрации выделяется калий.

Пищевая ценность этого продукта также связана с присутствием в составе мякоти зеленцов (недозрелых плодов) легкоусвояемых углеводов. В молодых кабачках примерно 2-2,5% сахаров, 5-6% сухого вещества. По мере созревания в плодах увеличивается количество сахаров, но также заметно увеличивается и количество каротина. По содержанию этого вещества зрелые жёлтоплодные кабачки опережают морковь. Кроме того, в кожице таких жёлтых кабачков много антиоксидантов лютеина и зеаксантина. Но поскольку кожица

«старых» плодов грубеет и становится непригодной к употреблению, для полезной еды выбирают молодые жёлтые кабачки.

Меняет концентрацию некоторых веществ в овощах и термообработка продукта. Так, например, в варёном цукини увеличивается количество витамина А, которое даже в сыром овоще достигает (в зависимости от разновидности) 40% от суточной нормы.

В семенах кабачков содержится порядка 45-50 мг Омега-3, что примерно в 3,5 раза больше, чем в баклажанах. Омега-6 при этом в кабачковых семечках гораздо меньше, чем в баклажанных – в 2,25 раза.

Лечебные свойства

В кабачках, в отличие, например, от баклажанов, очень мало грубых пищевых волокон (4% против баклажанных 14%), что делает их прекрасным диетическим продуктом, который можно и нужно включать в рацион людей с заболеваниями ЖКТ и пациентов, перенёвших операцию на органах пищеварения. По той же причине этот овощ могут есть и старики, и младенцы (прикорм в виде монокомпонентного пюре вводится обычно с 6 месяцев, а после года пробуют давать отварной кабачок).

Мочегонные свойства этого продукта позволяют включать его в терапевтические программы в ходе лечения почек, подагры. Калий в составе обеспечивает нормальный солевой обмен и выведение из организма излишков жидкости.

Есть кабачки в этом случае желательно с кожурой, не используя во время приготовления соль и масло.

Пектиновые вещества очищают организм от токсинов и «плохого» холестерина, что одновременно становится и профилактикой атеросклероза. Также кабачок рекомендуют активно употреблять после лечения антибиотиками. Пектины защищают ЖКТ от повреждений и способствуют укреплению сосудов и сердца.

Плоды кабачков содержат специфические ферменты, которые обеспечивают переход белковых соединений в растворимое состояние, что важно для людей, страдающих заболеваниями печени. Кроме того, они способствуют отделению желчи, что может быть использовано для профилактики заболеваний желчного пузыря.

Лечебными свойствами обладают и кабачковые «производные»:

- сок пьют для повышения качества сна и улучшения состояния нервной системы;
- отваром цветков лечат гнойные раны и некоторые кожные заболевания;
- необжаренными семенами выгоняют глистов (для того, чтобы семена сохраняли свою эффективность, их не следует жарить, но можно немного подсушить в духовке).

В кожице жёлтых баклажанов (примерно в 3-10 раз больше, чем в мякоти) содержится высокая концентрация лютеина и зеаксантина, которые предотвращают болезни глаз и в

целом полезны для зрения ^[1]. При этом, как и другие антиоксиданты, они нивелируют негативное влияние свободных радикалов, оберегая клетки от повреждения.

В 2015 году на конференции American Association for Cancer Research Annual Meeting были представлены выводы исследовательской группы, согласно которым пациентам, с онкологическими заболеваниями шеи и головы показано употребление в пищу некоторых содержащих сульфорафан продуктов, в число которых входят и кабачки. Учёные утверждают, что кабачки (наряду с брокколи и кресс-салатом) качественно снижают риск развития рака гортани и глотки у людей, проходящих курс лечения от злокачественных опухолей шеи и головы. Подобный эффект был зафиксирован не только у лабораторных мышей, но и у здоровых людей-добровольцев, которые с помощью регулярного употребления овощного сока приобрели защитные механизмы, предупреждающие образование рака.

Использование в медицине

В клинической фармакологии кабачок (наряду с тыквами, баклажанами и огурцами) рекомендуется для поддержания анаболических процессов при сахарном диабете. При иммунотерапии сахарного диабета 1-го типа следует учитывать, что гликемический индекс продукта – величина не постоянная, зависящая от сочетания соседствующих продуктов, способа приготовления, температуры блюда во время еды и других факторов. Поэтому низкий гликемический индекс, ха-

ракторный для сырых кабачков, будет повышаться, если их протушить.

Несмотря на фармакологический потенциал кабачка, этот продукт, тем не менее, в большей степени пока заинтересовал производителей, не лекарств, а БАДов и витаминов. Так, в обширном справочнике биологически активных добавок описан препарат, включающий криопорошки кабачка и моркови. Средство заявлено как антиоксидантное, противовоспалительное и мочегонное, способное предотвратить развитие мочекаменной болезни и, в частности стать профилактикой образования наиболее распространённого типа камней щавелекислого кальция. Инструкция рекомендует использовать БАД при воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы и почек, при почечнокаменной болезни и почечных коликах.

В народной медицине

Полезные свойства кабачка народная медицина выявляла постепенно. Целители оценили нежную консистенцию этого продукта и способность стимулировать функцию кишечника, не вызывая раздражения желудка. Мягкие пищевые волокна кабачка в народных рецептах и сегодня призваны впитывать «лишнюю» воду, токсины, холестерин и выводить их из организма. Благодаря этому кабачки рекомендованы пожилым людям, в рационе которых они обеспечивают профилактику атеросклероза, улучшают секрецию и моторную функцию ЖКТ, оказывают благотворное влияние на крове-

творение.

Ещё один эффект от мочегонной функции – снятие отёчностей, связанных с нарушениями в работе почек, мочевого пузыря и сердечно-сосудистой системы. Также в народной медицине средства на основе кабачка используются для активизации функции жёлчного пузыря. Ощелачивающее действие даёт возможность целителям применять кабачок для лечения гастритов с повышенной кислотностью, а также – при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

В некоторых восточных странах существует традиция использовать средства на основе кабачка для повышения потенции. Возможно, это связано со способностью овоща эффективно выводить холестерин, что, в свою очередь, качественно влияет на состояние сосудов и нормализует кровообращение в том числе в органах мочеполовой системы. Повышению уровня тестостерона может способствовать и содержание цинка в кабачке. Однако в 100 г этого продукта цинка всего 0,3 мг, что составляет примерно 2% дневной нормы потребления. Свежевыжатый сок в малых дозах (наряду с некоторыми травами) применяют при нарушениях сна и росте тревожности, а улучшение качества сна само по себе положительно влияет на мужскую потенцию.

Для лечения сахарного диабета в народной медицине существует рецепт приготовления так называемого «кабачкового молочка». Две столовые ложки сухих семечек кабачка размалываются в мелкий порошок, к которому добавляет-

ся 0,5 чайной ложки цветочного мёда. Смесь растворяется в 100 мл кипячёной воды до получения зеленоватого «молочка» однородной консистенции. Средство готовится ежедневно для двухразового приёма натощак: перед завтраком и перед обедом. Курс обычно длится несколько месяцев.

Отвары и настои

При отёках, гипертонии на ранней стадии, гинекологических воспалениях. 100 г срезанной кожуры сырых кабачков (или около 70 г высушенной) заливаются водой (1 л), которая доводится до кипения. Отвар отстаивается в течение ночи в термосе, после чего принимается по стакану 3-5 раз в сутки.

При расстройствах нервной системы. Семена кабачка (150 г) измельчаются и заливаются 0,5 л водки. В смесь добавляются столовая ложка листьев мяты, чайная ложка корицы. В таком виде настой выдерживается в течение 3-х недель, при этом его желательно ежедневно взбалтывать. Через 21 день в средство добавляется 4 чайные ложки мёда, после чего смесь настаивается ещё неделю. Принимать успокоительное нужно по одной чайной ложке утром и вечером.

При асцитах (водянке). Кожура кабачков, огурца и корка арбуза нарезаются сантиметровыми пластинками, высушиваются, измельчаются и перемешиваются. Для настоя потребуется 1 столовая ложка смеси на 300-350 мл кипятка. Настаивается средство в течение часа, после чего процеживается. Принимается оно по 50 мл дважды в день.

При воспалении мочевого пузыря. Подсушенные семена кабачка (1 стакан) смешиваются с таким же количеством семян конопли и растираются в ступке до получения молочной эмульсии, которая, в свою очередь, смешивается с 600-700 мл кипятка. После остывания настой процеживается и принимается примерно равными порциями в течение суток.

При бесплодии (для мужчин). Проросшие семена кабачков съедаются без дополнительного приготовления ежедневно по 70-100 г перед завтраком. Для проращивания семян их выкладывают в увлажнённую марлю или ткань на тарелке в тёплом месте примерно на 1-1,5 суток.

При гипертонии. Кабачковый сок смешивается с мёдом (в пропорции 100 мл сока на 1 чайную ложку мёда) и принимается в указанном объёме дважды в сутки по утрам и вечерам в течение 1-2 недель.

В восточной медицине

В тибетской и китайской медицинах кабачку приписываются схожие свойства: там это сладкий и холодный (в тибетской практике врачевания – немного прохладный) продукт. Сладкий «статус» формируется сочетанием двух стихий: Земли и Воды. (В некоторых источниках кабачок определён как «горький» продукт – результат взаимодействия Воды и Ветра).

В качестве «холодной» пищи кабачок уменьшает жизненную теплоту, поэтому, с поправкой на конституцию (то есть, на определённый тип распределения энергий Ветра, Желчи

и Слизи), возраст, место проживания и некоторые другие параметры, кабачок правильнее есть в жару и людям с избытком жизненной теплоты.

В медицине Тибета его рекомендуют для усиления лактации, заживления повреждений молочной железы, восстановления различных тканей организма. Врачевателями используются также антибактериальные возможности семян кабачка.

В традиционной медицине Китая считается, что кабачок способен уменьшать «жар» околосердечной сумки, желудка, желчного пузыря, печени, мочевого пузыря и толстой кишки. Противопоказаны сырые кабачки людям с болезнями ЖКТ.

В классическом китайском труде по фармакологии Ли Шичэня упомянут зимний узкогорлый кабачок, который в период сбора урожая (осенью) подносят с особыми церемониями уже замужним, но ещё бездетным женщинам, поскольку считается, что кабачок повышает способность к деторождению.

В научных исследованиях

В изучении кабачка, учёных, в первую очередь, интересует более распространённый на Западе цукини. Поэтому и результаты научных исследований приведены в отношении этой разновидности продукта.

Группа испанских специалистов занимались измерением цитотоксичности (токсичности для клеток) компонентов

светло-зелёного и жёлтоплодного цукини, и их способности бороться с раковыми клетками, вызывающими лейкемию (HL60). Причём кожуру и мякоть плодов исследовали по отдельности. В результате было установлено, что кожура жёлтых плодов лучше всего справляется с поставленной задачей. Связывают это с тем, что в ней больше каротиноидов (лютеина, зеаксантина, б-каротина), чем в кожуре зелёных плодов и в мякоти образцов. Учёные пришли к выводу, что цукини нужно вводить в рацион, чтобы у патогенных клеток не было благоприятной среды для развития. Эффективен жёлтый цукини и на ранней стадии рака – в этот период он способствует уничтожению заражённых клеток [2].

Иранские специалисты проверяли эффективность водно-спиртового экстракта цукини на нормальных клетках яичников самок хомячков и фибробластов крыс, а также на раковых клетках (печени и прямой кишки). Причём проверяли в сравнении с эффективностью экстракта паслёна чёрного, и у цукини она оказалась выше сразу по четырём изучаемым параметрам [3].

Ещё одна исследовательская группа в ходе эксперимента «в пробирке» зафиксировала значительное уменьшение роста клеток при гиперплазии предстательной железы, когда был испытан экстракт семян цукини в концентрации 200 и 400 мг/кг. Учёные предположили, что здесь определяющую роль сыграли антиоксиданты, но уточнили, что механизм та-

кого влияния ещё полностью не изучен ^[4].

На острове Менорка (Испания) учёные наблюдали за беременными женщинами, а потом за их детьми (от рождения до 6,5 лет), изучая влияние рациона у женщин во время беременности и у рождённых ими детей на развитие астмы и детской аллергии. В исследовании принимало участие 232 мальчика и 228 девочек. Мамы каждый год заполняли очень детальную анкету с вопросами о здоровье, весе, диете и проблемах с дыханием у их детей. У 90% детей брали пробы на 6 самых распространённых аллергенов.

Исследователи пришли к выводу, что те дети, которые ежедневно съедали более 40 г салата, в который входили цукини, томаты, баклажан, зелёные бобы или огурец, были меньше подвержены развитию астмы и аллергии. Важным было и употребление рыбы (не менее 60 г в день). Причём другие фрукты и овощи (вне списка) не оказывали схожего влияния.

Исследование проводилось путём анализа привычек питания и статистических показателей. 17% детей имели положительную пробу хотя бы на 1 аллерген. И когда изучили рацион детей, у которых аллергий не было, то пришли к выводу, что связь отсутствия симптомов и употребление вышеупомянутых овощей – значительна и статистически достоверна. Объясняя механизм действия учёные предположили, что овощи из списка и рыба снижают воспаления, которые приводят к астме и аллергиям ^[5].

Для похудения

Употребление в пищу кабачка даёт возможность сбросить лишние килограммы и оставаться стройными благодаря двум особенностям этого овоща:

- незначительному количеству калорий;
- способности выводить жидкость из организма и, следовательно, избавлять от отёчности.

Основное достоинство – низкокалорийность (у кабачка – 27 ккал/100 г, у цукини – 16 ккал/100 г) – делает этот овощ одной из самых популярных основ в различных диетах. В середине XX века благодаря особому интересу медиа-звёзд (Софи Лорен, Катрин Денёв, Алена Делона) получила распространение следующая диета, предполагающая пятиразовый приём пищи в течение дня:

1. Тушёные кабачки (250 г) в рагу с другими овощами (150 г), зелёный чай (200-250 мл).
2. Апельсиновый сок (200-250 мл) и яблоко.
3. Печёные кабачки (300 г), варёное мясо (200 г), сливы (1-2 шт.), киви, зелёный чай.
4. Печёные кабачки (200 г), морковно-капустный салат (100-200 г), яблочный сок (200-250 мл).
5. Чернослив (100 г), сливы (2-3 шт.), зелёный чай.

Есть и другие варианты этой диеты, где, например, мясо заменяются тушёной рыбой, яблочный сок – зелёным чаем, а первый и второй завтраки меняются местами. Но количество потребляемых в течение дня калорий остаётся примерно та-

ким же. «Сидеть» на такой диете рекомендуют не чаще, чем раз в году. Продержавшись на описанном рационе неделю, можно сбросить до 2,5 кг, а за месяц – похудеть на 5-6 кг.

Иногда в «кабачковые диеты» включаются семечки. Но надо учитывать, что пищевая ценность семян кабачка повышается с увеличением периода хранения. Так, исследователями массачусетской экспериментальной станции было зафиксировано повышенное содержание белка в семенах, хранившихся более 5 месяцев.

В кулинарии

Кулинарная история кабачка началась в Мексике ещё до прихода туда европейских конкистадоров. Правда, местные жители предпочитали не мякоть овоща, а его семена. Но и перебравшись в Европу, кабачок далеко не сразу оказался на обеденном столе. Почти два столетия растение своими яркими крупными цветами украшало ботанические сады, а не грядки. Только в XVIII веке итальянские повара догадались включать в блюда незрелые кабачки.

Имея нейтральный, чуть сладковатый вкус и запах, эти овощи перенимали вкус «соседей» по блюду, придавая еде особую нежную консистенцию. Их можно было есть сырыми или запекать, тушить, жарить, мариновать и консервировать. Они прекрасно сочетались с крупами, фруктами, жареной рыбой и курицей.

У знаменитого британского шеф-повара Анджелы Харнетт кабачки – самый любимый овощ. Она же рекоменду-

ет поливать кабачковые блюда лимонным соком или делать более сложный соус «gremolata», состоящий из оливкового масла, лимонной цедры, чеснока и петрушки.

Впрочем, и цветы кабачка стали ингредиентами в ряде средиземноморских кухонь (например, в греческой или французской кулинарной традиции). Цветы готовят по-разному: фаршируют, запекают в тесте, жарят, добавляют в супы и салаты. В Греции, например, кабачковые цветы фаршируют рисом, смешанным с сыром и ароматными специями, после чего жарят во фритюре или запекают в томатном соусе. Аналогичные блюда есть в мексиканской кухне.

Кстати, запекание в духовке считается максимально «бережным» способом приготовления не только цветов, но и мякоти овощей. При такой обработке кабачки сохраняют максимальное количество полезных веществ.

Некоторые блюда с кабачком в составе известны на весь мир: например, средиземноморского рататуй. Некоторые – очень популярны, но только в одной стране или регионе. Так, знаменитая на весь Советский Союз кабачковая икра (рецепт которой, кроме измельчённой мякоти, включал томатную пасту, лук и морковь) входит в число блюд, любимых уже несколькими поколениями.

В косметологии

В домашней косметике кабачок представлен в масках (реже – кремах) для лица широкого спектра действия. Ингре-

диенты в составе этого овоща увлажняют и подтягивают кожу, что избавляет от микроморщин, шелушения, ощущения сухости. Нередко в рецептуру добавляются вспомогательные составляющие, призванные усилить эффект. Вот, для примера, рецепт увлажняющей маски из кабачка с мёдом.

1. Кабачок очищается от кожуры и натирается на мелкой тёрке.

2. В кашицу добавляется мёд (в пропорции 2 столовые ложки кабачка на 1 чайную ложку мёда).

3. Смесь наносится на лицо на четверть часа, после чего смывается чуть тёплой кипячёной водой.

При этом, как и с любым других увлажняющим средством надо учитывать степень сухости воздуха в окружающей среде (помещении). Если воздух не увлажнён (а такое часто случается в закрытых перегретых квартирах зимой, в самолётах, на морозной улице и т.д.) вместе с увлажняющими элементами следует использовать удерживающие барьерные жирные компоненты. Поэтому существует и рецепт крема из кабачка с молоком и свиным салом в составе. В нём на 50 г кабачковой кашицы берётся столько же свиного сала и 1,5 столовых ложки молока, а затем все ингредиенты растираются и перемешиваются до однородной массы.

Широко кабачок используется и в уходе за волосами. Причём, не только в домашней, но и профессиональной косметике. Существуют шампуни, муссы, укрепляющие маски-кондиционеры, лаки для волос с экстрактом кабачка, предназна-

ченные для повреждённых химическим воздействием и истончённых волос. (Например, «кабачковая» серия итальянского бренда Parisienne Italia). Известно и ещё одно, неожиданное влияние кабачка на волосы: регулярное употребление этого овоща в пищу замедляет появление седины.

Опасные свойства кабачков и противопоказания

Кабачок – продукт с минимальным количеством противопоказаний. Его не рекомендуют:

- людям с нарушением вывода калия почками, поскольку соли калия, содержащиеся в большом количестве в кабачках, могут формировать камни ^[6];
- больным страдающим язвами, гастритами, панкреатитом (в острой фазе заболевания).
- Также следует умеренно употреблять этот овощ (особенно в сыром виде) людям с повышенной секрецией желудочного сока и с почечной недостаточностью.

Интересные факты

Родиной кабачка считается Оахакская долина на территории северной Мексики, где этот овощ начали выращивать около 5 тысяч лет назад. Однако существует ещё одна, хоть и фантастическая, но зато более красивая версия происхождения кабачка ^[7].

Так, старая индийская легенда рассказывает о том, как на океанском побережье жило племя, обеспечивающее себе пропитание с помощью рыбной ловли: каждый день мужчины уходили в море на рыбалку, а женщины молились богам

об их благополучном возвращении. Но однажды, когда мужчин не было слишком долго, женщины обратились к богам с другой просьбой: подарить им еду, которую не пришлось бы добывать в океане, но которая при этом была бы нежной, как мясо рыбы, вкусом напоминала бы моллюсков, цветом походила бы на океанскую волну в лунную ночь, а по прочности кожуры не уступала бы панцирю черепахи. В ответ на просьбу боги подарили племени кабачок.

Гигантские кабачки могут легко дорасти до 50 кг и более. В 1998 году Джон Хэндбери из британского Честерфилда показал плод весом 61,23 кг. Но, как и в любом другом соревновании, прежние рекорды уступают место новым: в 2008 году австралийский фермер Кен Дейд представил овощ весом уже почти 65 кг. Самым же длинным овощем в «кабачковой» категории считается плод, длиной 2 метра 52 см., выращенный в Канаде итальянцем Джованни Скозафавой в 2014 году.

Кстати, знаменитый литературный детектив Эркюль Пуаро, в одной из повестей отправленный автором (Агатой Кристи) на отдых в деревню, из всех возможных занятий выбрал именно выращивание кабачков у себя на огороде.

Свои особенные плоды фермеры представляют на различных ярмарках и фестивалях. Один из самых знаменитых – тыквенно-кабачковый фестиваль, проводящийся со середины XX века в британском Слиндоне. Идея фестиваля появилась у Ральфа Аптона случайно. Однажды этот фермер разместил

свой яркий урожай кабачков и тыкв для созревания прямо на крыше сарая, что неожиданно привлекло внимание всех окрестных жителей. Со следующего года Ральф начал уже сознательно выкладывать разноцветные плоды в виде картин-фресок с сюжетами на различные темы, что постепенно стало делом его жизни и привлекло в Слиндон многочисленных туристов со всего мира.

На этой и подобных ярмарках рядом с кабачком можно встретить цукини – овощ, выведенный итальянскими селекционерами на «базе» кабачка.

Чем отличаются кабачки и цукини?

Разница между цукини и кабачком незначительна, но есть:

- **Кабачок крупнее:** его зеленцы на момент сбора урожая имеют примерно 20-25 см, а размер цукини редко превышает 15 см.
- **Семена кабачков тоже крупнее** и, во время приготовления блюда, в отличие от приготовления цукини, их обычно извлекают.
- **Кожура кабачка грубее**, чем у итальянского «родственника», поэтому цукини очищают редко, а кабачки – почти всегда.

Всё это сказывается на лёжкости нежных и прихотливых цукини, большая часть сортов которых хранится хуже кабачков и при выращивании требует большего внимания (полива, подкормки, соблюдения температурного режима и т.д.).

Цукини считается зеленоплодной разновидностью кабачка, хотя его оттенки могут варьироваться от почти чёрного до жёлтого.

Выбор и хранение

Как при уборке урожая, так и при покупке кабачков в магазине или на рынке следует придерживаться общих принципов, помогающих выбрать овощи с отменными вкусовыми качествами, которые способны храниться долго.

Лучшей лёжкостью характеризуются зрелые и крупные плоды, имеющие гладкую и плотную кожуру. Однако переležавшие на грядке кабачки начинают терять свои вкусовые качества. Поэтому оптимальным выбором будет кабачок средних для своего сорта размеров.

Если задача – увеличить сроки хранения, то лучше покупать овощи с тёмной кожурой. Светлые кабачки «держаться» меньше времени.

О способности долго храниться говорят мелкие семена и плотная мякоть плода. Если есть возможность разрезать один овощ с куста, то по нему можно судить о его «соседях».

На кожице не должно быть никаких (даже незначительных) вмятин и царапин.

Признаком здоровья кабачка служит подсохшая плодоножка («хвостик»), которая остаётся после срезания овоща с куста. Без неё кабачок лучше не брать, поскольку в месте отрыва в овощ может проникать инфекция.

Собирать кабачки рекомендуют в солнечную погоду, пре-

кращая полив за несколько дней до сбора урожая. Если из-за дождей плоды намокли, то перед отправкой на хранение их следует разложить для просушки в проветриваемом помещении на несколько дней. Влага на поверхности овоща может спровоцировать гниение, поэтому плоды не моют, а оставшуюся на кожице землю очищают сухой тряпкой. При хорошей погоде урожай можно разложить под солнечными лучами. Так кожица и хорошо высохнет, и отвердеет, обеспечив надёжную защиту мякоти. В любом случае, урожай желательно успеть собрать до заморозков, поскольку подмёрзшие плоды не смогут храниться долго.

Есть несколько правил, с помощью которых можно сохранить кабачок дольше:

- Опустить плодоножку каждого овоща в расплавленный свечной парафин, что затормозит процессы гниения.
- Отодвинуть коробку с кабачками от отопительных приборов. Плоды хорошо сохраняются при обычной комнатной температуре и влажности.
- Исключить попадание яркого света. Солнечные свет и тепло провоцируют прорастание семян, поэтому обычно урожай складывают под кроватью или в кладовках.
- Отделить один овощ от другого. Если урожай небольшой, каждый отдельный кабачок можно завернуть в бумагу. При отсутствии такой возможности между рядами кабачков можно проложить картон.
- Устранить избыток влаги. Для этого сложенные в короб-

ку кабачки присыпаются опилками или соломой.

- Провести профилактику грибковых заболеваний. Каждый слой кабачков посыпается порошком мела.
- Кроме того, нельзя ставить рядом с кабачками фрукты, которые выделяют этилен (например, яблоки). Время от времени следует перебирать кабачки, отбраковывая плоды с потемневшими «хвостиками» и пятнами на кожице. Если хочется ещё на несколько месяцев сохранить овощи, которые начали портиться, их можно нарезать кольцами сантиметровой толщины, и отправить прямо на доске в морозильную камеру, а после заморозки – переложить в более удобный пластиковый пакет.

Сорта и выращивание

Несмотря на то, что кабачки в семействе тыквенных представляют многолетнее растение, в умеренном климате их чаще выращивают как однолетник. Семена можно выращивать прямым посевом в грунт или рассадным способом. Второй считается более предпочтительным, поскольку сокращает время получения урожая. Однако целый ряд сортов, выращенных по этой технологии, дают урожай, который хуже переносит хранение и требует переработки по мере созревания.

При высевании в грунт необходимо исключить угрозу заморозков. Кабачок любит тепло и свет, поэтому высаживают его на солнечной стороне. Почва должна хорошо прогреваться на протяжении всего периода роста. Лучшими для этой

культуры считаются супесчаные и суглинистые грунты.

Разные сорта кабачков могут заметно отличаться друг от друга внешним видом плодов:

- «Золотинка». Ярко-жёлтый сорт с плодами порядка 15 см – один из первых в числе жёлтых кабачков. Урожайность высокая (с куста можно собрать до 15 плодов). Срок созревания – 47-50 дней. Сочная и плотная мякоть кабачка отдалённо напоминает огурец. Небольшие плоды хорошо консервируются, при этом мякоть не теряет свой плотности.

- «Мячик». Плоды этого сорта похожи на зелёные килограммовые мячики, покрытые многочисленными светлыми точками. Созревает сорт за 50-55 дней и цениться кулинарами за вкусовые качества и возможность удобного использования в качестве основы для фарширования. Его можно спутать с круглыми цукини сортов «Колобок», «Тинторетто». Но среди круглых кабачков есть и такие, которые ни с чем не спутаешь – например, почти чёрный гибрид «Буржуин F1» или жёлто-оранжевый гибрид «Фестиваль F1».

- «Белый». Овальные плоды насыщенного белого цвета созревают уже на 35-40 день после посадки. Кабачок хорошо храниться и цениться за ультаскороспелость и плотную кремовую мякоть. Поначалу в Российской Империи была известная только белоплодная форма кабачков, привезённая из Турции («kabak» переводится с турецкого как «тыква»). Разноцветное разнообразие появилось гораздо позднее.

- «Легенария» («Калембаса», или «Вьетнамский кабачок»).

Нет стандартной формы кабачка этого сорта, но чаще всего плоды вырастают очень вытянутыми, «змееподобными». Поскольку мякоть зрелых старых кабачков высыхает и внутри образовывается естественная полость, некоторые народы используют их для изготовления сосудов. Для созревания этому кабачку нужно много времени, поэтому его редко высаживают на наших огородах.

- «Спагетти». Ещё один непривычный для наших огородов сорт, который выглядит, как небольшая дыня, по вкусовым качествам мало отличающийся от привычного кабачка, а своё название он получил за сходство мякоти полностью созревшего овоща со спагетти – волокна расслаиваются и напоминают макаронные изделия ^[8]. Из-за поздних сроков созревания его высаживают сравнительно редко, но, тем не менее, популярность его с каждым годом растёт.

Сегодня кабачки – это доступный и полезный продукт, который помогает не только разнообразить меню, но и становится отличной альтернативой баклажану в диетологии в тех случаях, когда употребление грубых пищевых волокон недопустимо.

Капуста белокочанная



«Обычность» и распространённость белокочанной капусты на наших огородах создаёт впечатление бесполезности этого овоща в деле укрепления здоровья. Бесспорным кажется только значение капусты в диетологии и программах по-

худения, благодаря её низкой калорийности и обилию клетчатки.

А, между тем, содержащиеся в капусте вещества существенно снижают риск возникновения рака кишечника, предупреждают развитие атеросклероза, избавляют от последствий радиационного облучения и терапевтически влияют на ряд других систем организма.

Полезные свойства капусты

Состав и калорийность

Свежая сырая капуста [5] / Квашеная капуста [13] / Отварная без соли [6]

Основные вещества (мг/100 г):

Вода	92,18	92,52	92,57	
Углеводы	5,8	4,28	5,51	
Пищевые волокна		2,5	2,9	1,9
Белки	1,28	0,91	1,27	
Жиры	0,1	0,14	0,06	
Калории (Ккал)		25	19	23

Минералы (мг/100 г):

Калий	170	170	196
Кальций	40	30	48
Фосфор	26	20	33
Натрий	18	661	8
Магний	12	13	15
Железо	0,47	1,47	0,17
Цинк	0,18	0,19	0,2

Витамины (мг/100 г):

Витамин С	36,6	14,7	37,5
Витамин РР	0,234	0,143	0,248
Витамин Е	0,15	0,14	0,14
Витамин В6	0,124	0,13	0,112
Витамин К	0,076	0,013	0,1087
Витамин В1	0,061	0,021	0,038
Витамин А	0,03	0,001	0,02

В медицине

Капуста белокочанная содержит 16 свободных аминокислот (среди них триптофан, лизин, метионин, тирозин, гистамин и другие). Богата капуста витаминами А, В1, В6, С (аскорбиген), Р, К, противоязвенным витамином U; солями калия и фосфора; микроэлементами: кобальт, медь, цинк, магний. В ее составе сахара, жиры, энзимы (лактоза, протеаза, липаза), гормональные вещества, фитонциды.

В составе листьев капусты клетчатка, предупреждающая развитие атеросклероза и улучшающая работу желудочно-кишечного тракта. Из минеральных солей важнейшую роль играют соли калия, активизирующие вывод излишка жидкости из организма, и соли натрия, обладающие свойством связывать воду. ^[7]

Многосторонними терапевтическими свойствами капуста обязана внушительному комплексу химических веществ, содержащихся в ней. Экспериментально и клинически подтверждена высокая эффективность применения свежего ка-

пустного сока в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Основным действующим веществом в терапии данных заболеваний является витамин U, обладающий антигистаминными и антисеротониновыми свойствами, а также улучшающий обмен липидов, тиамина и холина и метаболизм слизистой оболочки желудка, повышая ее устойчивость к повреждающим факторам и активируя процесс заживления язвенных очагов. Кроме язвы желудка, применение витамина U также показано при энтеритах, колитах, заболеваниях кожи (экзема, псориаз, нейродермит, поверхностный аллергический васкулит) и при кардиосклерозе. Во всех этих случаях наблюдается хороший лечебный эффект.

Примечательно, что воздействие непосредственно свежего натурального сока капусты дает лучшие результаты по сравнению с метилметионинсульфония хлоридом (витамином U), поскольку сок обладает рядом дополнительных свойств: бактерицидных, бактериостатических, фунгицидных, фунгистатических и фитонцидных. Экспериментально доказано, что сок капусты воздействует как антибактериальное вещество даже на золотистый стафилококк и микробактерии туберкулеза.

Кроме этого, свежий капустный сок обладает противокашлевыми и отхаркивающими свойствами. Практически полное отсутствие в капусте пуриновых основ делает ее очень полезной в диетическом питании страдающих от по-

дагры и желчнокаменной болезни. Сок, салаты и блюда из капусты рекомендуют при заболеваниях сердца и почек (диуретические свойства благодаря повышенному содержанию солей калия), при атеросклерозе (наличие пектинов, способных выводить из организма токсические вещества и холестерин, а также клетчатки, которая выводит холестерин и улучшает моторную функцию кишечника).

Народная медицина применяет сок или свежую капусту в лечении бессонницы, головных болей, желтухи и заболеваний селезенки. Свежую и квашеную капусту употребляют для повышения аппетита, усиления секреторной деятельности желудочных желез, регуляции деятельности кишечника, профилактики цинги и хронической диспепсии, как мочегонное и легкое слабительное средство.

Квашеную капусту или рассол от нее советуют при диабете, болезнях печени, холангиогепатитах; капустный рассол улучшает пищеварение, способствует выделению желчи, оказывает щадящее слабительное воздействие при геморрое. Сок капусты и ее отвар с медом используют при ларингитах, бронхитах и других воспалительных процессах дыхательных путей. [8]

В традиционной медицине

Под названием «витамин U» промышленность выпускает активированную форму метионина – метилметионинсульфония хлорид. Назначают его по 1-2 таблетки (0,05 г – 0,1 г) после приема пищи на протяжении месяца или 40 дней при

язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите и при гастралгиях.

Следует помнить, что при индивидуальной непереносимости витамина U возможны тошнота, рвота и появление тяжелых болезненных ощущений, которые исчезают при уменьшении дозы или после полной отмены препарата. [8]

В народной медицине

При авитаминозах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки назначают сырой, свежееотжатый капустный сок в теплом виде, по полстакана трижды в сутки в течение месяца. Сок повышает аппетит и стимулирует выделение пищевых соков при гастрите со сниженной секреторной функцией.

Сок капусты с сахаром действует как отхаркивающее, антисептическое и противовоспалительное средство.

Переваренный с сахаром сок используют при похмельном состоянии, а в смеси с отваром семян капусты – при нарушениях сна.

Семена капусты применяют для изгнания из организма паразитов. [7]

При заболеваниях печени, желчного пузыря и холангиогепатитах назначают рассол квашеной капусты в теплом виде по полстакана трижды в сутки до приема пищи.

При геморрое, сопровождающемся запорами и кровотечениями, принимать в один прием по 2 стакана теплого рас-

сола квашеной капусты. [8]

При раке желудка пьют теплым капустный сок с медом, по полстакана трижды в сутки, за 60 минут до приема пищи. Или готовят отвар из семян и корней капусты: столовую ложку измельченного сырья кипятят в 200 мл воды в течение 10 минут, настаивают не менее часа и выпивают на протяжении суток.

При гриппе смешать сок алоэ с медом и капустным соком (в равных пропорциях). Залить смесь сухим вином и настаивать в течение суток. Принимать перед приемом пищи по чайной ложке.

При бессоннице 2 столовые ложки семян капусты залить 200 мл кипятка. Дать настояться два часа, затем процедить и добавить к настою семян четверть стакана свежего капустного сока. Принимать трижды в сутки перед едой. [9]

Наружно:

Свежие листья прикладывают к больным суставам при подагре. Листья капусты, сваренные в молоке и смешанные с отрубями, используют в качестве припарки при золотухе и мокрой экземе. Измельченные свежие листья капусты, соединенные с яичными белками, прикладывают к гнойным ранам, ожогам и давним язвам. Сырым соком выводят бородавки, разведенный водой сок эффективен для полоскания горла при ангине, стоматитах. [7]

При боли в шее, в затылочной части головы после пребы-

вания на сквозняке наложить на больное место компресс из смеси: столовая ложка тертой капусты и три столовых ложки хрена.

При мигрени приложить к голове свежие капустные листья, зафиксировав их не туго полотенцем или поясом.

При трещинах на пятках поможет рецепт: ноги заранее нужно распарить в содовой ванночке. Наложить на поврежденные пятки кашицу из тертых капусты и хрена. Компресс зафиксировать полиэтиленом и теплым носком, и оставить на ночь. Утром смыть прохладной водой и смазать пятки питательным кремом.

При наружных опухолях листья капусты измельчают и прикладывают образовавшуюся кашицу к новообразованию. [9]

В восточной медицине

Авиценна применял капусту при недугах различного происхождения. Золе из капустных стеблей он приписывал болеутоляющее свойство. Капустный отвар и семена, по мнению легендарного врачевателя, спасают от опьянения. А зола капустного корня – дробит камни в почках. Единодушно с античными исследователями, Авиценна полагал, что состав из капустного сока и вина является хорошим средством при укусах ядовитой змеи или бешеной собаки. [9]

В научных исследованиях

Команда британских ученых, представляющих исследовательскую группу при Институте Френсиса Крика (2018 г.),

во время лабораторных исследований обосновали роль капусты (в частности, и растений семейства Крестоцветных – в целом) в борьбе с раком кишечника. **Действует ли капуста против рака?** В процессе исследования было выделено химическое вещество индол-3-карбинол, образующееся во время пищеварительного процесса и переваривания капусты (как и других представителей семейства Крестоцветных). Данное вещество способствует регенерации внутреннего слоя нижнего отдела кишечника, стимулирует активность новых иммунных клеток, контролирующих воспаление. Эту теорию подтверждает и британский Институт Исследования Рака в лице д-ра Т. Ки: «Исследования... доказывают, что не только клетчатка, но и особые вещества, обнаруженные в капусте и других Крестоцветных, значительно снижают риск развития рака кишечника».

Не менее феноменальным свойством капусты является способность «выводить» радиационное загрязнение из организма. Химическая составляющая капусты – 3,3-дииндолилметан – очищает от последствий облучения. Так утверждают ученые, развивающие проект в Университете Джорджтаун. [10]

В диетологии

Капуста малокалорийна и в ней отсутствуют вредные жиры. Кроме того, она содержит тартроновую кислоту, которая препятствует ожирению: данная кислота замедляет превращение углеводов в жиры. Этот факт делает овощ незаме-

нимым в меню людей, желающих сбросить лишний вес. Но включать капусту худеющим в свой рацион разумнее, конечно же, в свежем или квашеном виде, поскольку тартроновая кислота разрушается при тепловой обработке.

Однако и термически обработанная капуста может стать основой диеты, направленной на быстрое и щадящее сбрасывание веса: речь идет о знаменитом низкокалорийном капустном супе. Методика данной диеты позволяет включать определенные продукты, расписанные по дням, но основным блюдом является суп из капусты. Для приготовления такого жиросжигающего супа потребуется: 2 больших луковицы, 2 болгарских зеленых перца, два больших томата, 250 г грибов, пучок зелени сельдерея, $\frac{1}{2}$ кочана капусты, 3 морковки, соль, перец, любые приправы или специи по вкусу. В глубокой сковороде обжарить в небольшом количестве растительного масла мелко нарезанные лук и перец. Добавить к ним измельченные томаты, грибы, сельдерей, капусту, морковь и протушить пару минут на медленном огне. Переложить овощи в кастрюлю, влить 12 чашек воды, всыпать соль, специи и приправы и готовить на среднем огне до мягкой консистенции овощной массы. Такой капустный суп для похудения можно есть несколько раз в день. ^[4,11]

В кулинарии

Что касается горячих первых блюд, вряд ли в истории русской кухни найдется рецепт, способный составить конкуренцию щам и обойти их по популярности.

В «Национальных кухнях наших народов», фундаментальном труде крупного ученого 20-го в. Похлебкина В.В., описаны варианты приготовления щей: щи богатые (полные), сборные, постные, простые мясные, суточные, ленивые (рахманские), кислые из свежей капусты, серые (рассадные), зеленые, крапивные и репьяные.

• **Щи кислые из свежей капусты (по рецепту Похлебкина В.В.)**

Понадобится: 0,5-0,75 кг говяжьей грудинки, такое же количество свежей капусты, 6-8 штук мелких зеленых незрелых яблок, 2 луковицы, 1/2 репы, 2 столовых ложки измельченного укропа, 3 лавровых листа, 8 горошин чёрного перца, 100 г сметаны.

Приготовить мясной бульон. Когда мясо будет почти готово, нарезать капустные листья небольшими квадратиками, измельчить лук, репу, всыпать в бульон и варить четверть часа, затем добавить нарезанные соломкой яблоки, еще через 5 минут – зелень и специи и варить до тех пор, пока яблоки не разварятся полностью. Подавать со сметаной.

• **Классический рецепт мясных голубцов (из «Книги о вкусной и здоровой пище»)**

Ингредиенты: 300 г мяса, 800 г белокочанной капусты, полстакана риса (его можно заменить другой крупой – перловой, пшеном), 1 луковица, столовая ложка муки, по 2 столовых ложки томатной пасты, сметаны и сливочного масла, стакан воды.

Приготовить мясной фарш, отварить рис. Лук мелко нарезать, слегка поджарить на сливочном масле, соединить с фаршем и рисом. Посолить, поперчить. Листья капусты проварить в течение 5 минут, дать остыть, начинить фаршем с рисом и луком, заворачивая каждый лист рулетиком. В сковороде приготовить соус из стакана воды, муки, сметаны и томатной пасты. Довести соус до кипения, посолить и поперчить. Голубцы сложить в кастрюльку, залить соусом, тушить под крышкой на малом огне в течение 40 минут. При подаче на стол сервировать рубленой зеленью.

Сотни оригинальных и вкусных блюд, представляющих различные мировые кухни, создаются на основе капусты: от диетического капустного супа до изысканного «капустного мильфея». А одним из самых полезных гастрономических удовольствий, безусловно, является квашеная капуста.

Как быстро заквасить капусту?

Квашеная капуста быстрого приготовления (за 2 часа): понадобится 2 кг белокочанной капусты, 200 г моркови, 100 мл растительного масла. Для маринада: 1 л воды, 100 г сахара, 60 г соли, 120 мл 9%-ного уксуса, 3-4 горошины душистого перца, лавровый лист. Капусту нашинковать. Добавить тертую на терке морковь, слегка растереть руками. Влить растительное масло, перемешать. Вскипятить воду с солью, сахаром и специями. Снять с огня и добавить уксус. Залить нашинкованную капусту маринадом до полного покрытия.

Поставить под гнет и выдержать 2 часа.

• Хрустящая квашеная капуста

Для приготовления потребуется: 3 кг белокочанной капусты, 200-250 г моркови, 60 г соли, 25 г сахара. Капусту нашинковать. Добавить тертую морковь, соль и сахар, осторожно перемешать. Плотно уложить в емкость и поставить под гнет. Выдержать при комнатной температуре под гнетом в течение 3 суток. Ежедневно, сняв гнет, пронизывать капустную массу длинным деревянным черенком, для отхода скопившегося воздуха. Готовую капусту хранить в холодильнике.

• Моченая капуста с яблоками

Ингредиенты: 4 кг белокочанной капусты, 3 кг яблок, 250-300 г моркови, 50 г сахара, 50 г соли. Для рассола: 1 л воды, 25 г соли, 20 г меда (воду вскипятить и растворить в ней соль и мед).

Капусту нашинковать, добавить тертую морковь, соль и сахар, перемешать (чтобы овощи слегка пустили сок). Выложить в емкость несколькими слоями яблоки и капусту. Залить теплым рассолом, накрыть крупными листьями капусты и установить сверху гнет. Капусту, которая будет готова через 2 недели, хранить в холодном месте. ^[12]

В косметологии

В рецептуре косметических средств на основе белокочанной капусты идут в ход капустный сок, рассол, квашеная капуста, целые или же измельченные свежие капустные листья.

Маска для лица из белокочанной капусты (для жирной кожи): 2 столовых ложки измельченных в кашу капустных листьев смешать с взбитым яичным белком. Нанести на очищенную кожу. Выдержать полчаса, затем смыть теплой водой.

При жирной коже рекомендуется протирать лицо перед умыванием ватным диском, смоченным в соке квашеной капусты. Также полезны протирания лосьоном, составленным из свежего капустного и огуречного соков, взятых поровну.

Маска из капусты для сухой кожи лица: на очищенную кожу нанести косметические сливки или питательный крем. Тканевую салфетку смочить в 100 мл свежего капустного сока, и, слегка отжав, наложить на лицо. По мере высыхания салфетки ткань равномерно смачивать соком. Аппликацию выдерживать не менее четверти часа.

При сухой коже эффективна также маска: кашу из свежих капустных листьев смешать с яичным желтком и растительным маслом (все ингредиенты в равных частях). Нанести на лицо, смыть через 20 минут теплой водой.

Отбеливающая маска из капусты: чтобы избавиться от веснушек и пигментных пятен полезно ежедневно протирать лицо соком кислой капусты.

Питательная маска для лица: половинку дрожжевой палочки смешать с медом и свежим капустным соком (взять по чайной ложке), вымесить состав до однородного состояния, оставить для брожения в темном месте. Когда масса увели-

чится в объеме в 2-3 раза, нанести на очищенную кожу лица примерно на полчаса. Тщательно смыть теплой водой. Тонизирует и питает кожу также маска из толстого слоя квашеной капусты (выдерживать от 20 до 30 минут, смывать прохладной водой).

Бальзам для волос с соком капусты: при тонких волосах с секущимися кончиками смешать в равных пропорциях соки – свежей капусты, лимона и шпината. Состав втереть в волосы и кожу головы, выдержать около 20 минут и смыть теплой водой.

При шершавой, огрубевшей коже рук полезны ванночки из сока кислой капусты. По окончании процедуры смазать руки жирным кремом. ^[4]

Сочетание с другими продуктами

Капуста относится к зеленым и не крахмалистым овощам. Отлично сочетается белокочанная капуста с овощами своего типа: огурцами, болгарским перцем, луком, чесноком, редисом, морковью, свеклой, молодой тыквой. Не совместима капуста с молоком, но зато прекрасно работает в паре с жирами (например, с маслом): блюдо из таких сочетаний хорошо усваивается. Сама по себе капуста является неплохим гарниром к мясному блюду.

Напитки

Из капусты готовят рассол, свежавыжатый сок, который смешивают с другими соками и получают овощной коктейль.

Сок отжимают из нашинкованных листьев свежей, спелой

капусты. Затем процеживают и дают настояться несколько часов для осветления. Осветленный сок снова процеживают, очень осторожно, не взбалтывая и пьют как в чистом виде, так и с добавками.

Капустно-свекольный сок

Столовую свеклу моют, очищают, нарезают на несколько частей, отжимают сок с помощью соковыжималки. Свекольный сок смешивают с соком квашеной капусты (в соотношении 3:2) и принимают в лечебно-профилактических целях. [9]

Опасные свойства капусты и противопоказания

Индивидуальная непереносимость витамина U, выделяемого из капусты, является противопоказанием к применению препарата на его основе – метилметионинсульфония хлорида.

В связи с возможным усиленным газообразованием противопоказано пить капустный сок пациентам с диагнозом инфаркт миокарда.

Во избежание обострения не рекомендуется принимать сок капусты при повышенной кислотности желудка. [8]

Интересные факты

Раньше, сажая капусту, народ приговаривал: «Не будь голенаста, а будь пузаста; не будь пустая, будь густая; не будь красна, будь вкусна; не будь стара, будь молода; не будь мала, будь велика». Высаживать рассаду капусты полагалось 18 мая (по современному стилю), на Арину Рассадницу (Ка-

пустницу), а собирать урожай, рубить и заготавливать капусту 25 сентября – на Сергея Капустника. Астрологический календарь для огородников рекомендует убирать капусту днем, на растущей Луне.

В чем секрет вкуса знаменитых щей? Русские крестьяне готовили так называемые «суточные» щи: капусту варили, затем замораживали, и после опять варили. Такая технология позволяла получить особенный и специфический «щаной дух», который закрепился в русских трактирах в качестве неперемennого атрибута. Фирменный вкус суточных щей был превосходным, но полезных веществ в таком кушанье оставалось мало. ^[12]

Ежегодно в разных точках земного шара проходят фестивали и праздники, посвященные капустным урожаям, кулинарным соревнованиям по приготовлению блюд из капусты. Вот только некоторые из них: Купусияда (Сербия, Футог); Sauerkraut, праздник квашеной капусты (Германия); Filderkrautfest (Германия, Лайнфельден-Эхтердинген); праздник капусты (Франция, Сен-Санс); праздник квашеной капусты (Швейцария, Мюлетурнен).

Натюрмортная живопись многим обязана такому овощу, как капуста. Художники разных эпох и направлений включали ее в свои творения плодовоовощной тематики: от Я. С. Бека («Натюрморт с капустой и морской свинкой») и Б. Строцци («Натюрморт с кабачками и виноградом в корзине, капустой, лимоном и цветами в вазе») до В. Ван Гога («На-

тюрморт с капустой и деревянными башмаками»).

Ботаническое описание

Это овощная культура едва ли не первостепенного значения (наряду с картофелем), широко распространившаяся благодаря своей доступности, универсальным вкусовым качествам и неоспоримому промышленному значению.

Белокочанная капуста классифицируется ботаниками как разновидность вида *Капуста огородная*, из семейства *Капустные (Крестоцветные)*. Латинское родовое имя капусты – *Brassica*.

Происхождение названия

Этимология русского слова «капуста» связана с латинским существительным *caput* («голова»). [1]

История

В Европе капусту начали выращивать примерно 3 тысячи лет назад (ботаническим предшественником современной белокочанной капусты был вид с утолщенными, мясистыми листьями, способными удерживать большое количество влаги). В Египте этот овощ не культивировали до прихода к власти династии Птолемеев. В текстах «отца ботаники» Теофраста есть упоминания о капусте, что позволяет сделать вывод, что грекам она была известна по крайней мере уже в 4-м веке до н. э. В трактате Катона «Земледелие» (2-й век до н.э.) упоминается уже непосредственно кочанная капуста.

В Риме капуста применялась в кулинарии, медицине и стала одной из самых востребованных овощных культур. В

своих трудах Плиний Старший описывает уже 7 известных на то время видов капусты. Капустные кочаны известной нам круглой формы впервые начали культивировать в Англии в 14-м веке.

Из Европы капуста перекочевала в Америку, Индию, Японию. В истории мореплавания прошлых веков этот овощ сыграл не последнюю роль, поскольку именно квашеная капуста стала чуть ли не единственным продуктом-источником витамина С, запасы которого на борту корабля способны были предотвратить цингу. [2]

Сорта

Достижения селекции предоставляют огородникам и садоводам огромные возможности выбора сортов и гибридов белокочанной капусты. Сорта принято делить на раннеспелые, среднеспелые и позднеспелые (иногда определяют в отдельную категорию скороспелые сорта). Ранняя капуста хороша для салатов, сочная и нежная, но не подходит для длительного хранения. Средние и поздние сорта отлично хранятся в течение длительного времени, их используют для приготовления квашеной, моченой капусты.

Выращивая скороспелые сорта, можно получить два урожая за год. Популярными сортами ранней капусты – «Золотой гектар», «Малахит», «Заря», средней – «Добровольская», «Купчиха», поздней – «Женева», «Амагер». Существует также подборка сортов для определенных климатических условий: деление на так называемые региональные

сорта, выращивание которых дает наивысшую урожайность в том или ином конкретном регионе.

Некоторые сорта капусты стали воистину легендарными и вошли во всемирную историю овощеводства, как, например, известный сорт Сен-Санс, отдельные экземпляры которого достигали веса 20 кг, а длинна самых крупных листьев – до 100 см. Капуста Сен-Санс пользовалась огромным спросом на французском рынке вплоть до 19-го века. Далее популярность ее пошла на спад и с 1999 года сорт был включен в Каталог огородных растений Франции, где ему был присвоен особый статус старинного сорта, «рекомендуемого садоводам-любителям». [3]

Особенности выращивания

В первый год выращивания капуста дает плотный кочан, собранный из мясистых и сочных листьев. На следующий год растение формирует стебель цветками, собранными в кисть. Плоды – удлиненные стручки (до 10 см), семена – темно-бурого цвета. Капуста относится к влаголюбивым и умеренно теплолюбивым растениям (жара выше 25°C плохо сказывается на овоще – кочаны чаще портятся и подвергаются атаке вредителей). Обильный полив необходим на протяжении практически всего периода вегетации. Подготовка почвы к выращиванию проводится в два этапа: первое (на глубину 0,25 м) и второе (весеннее, на глубину до 0,2 м) перепахивание грядки. Подкормку осуществляют также поэтапно: первый раз удобряют грунт минеральным составом через две

недели после высадки рассады. Более высокой урожайности капусты можно добиться, если ее так называемыми «предшественниками» на участке были столовая морковь или ранний картофель.

Как бороться с капустными вредителями?

Одним из самых экологически безопасных методов является обработка рассады с помощью настоя конского щавеля. Три ведра измельченного щавеля залить водой в садовой бочке и накрыть пленкой. Через 10 дней образовавшуюся ближе к поверхности воды жижу собрать в отдельное ведро. Подготовленным полынным веником опрыскивать грядки с капустой. Данный метод надежно защищает капусту от капустной бабочки. ^[1,9]

Выбор и хранение

Правильно выбранным будет не рассыпающийся, твердый вилок (кочан) с неповрежденными и чистыми, крепкими и плотными свежими листьями белого или светло-зеленого цвета.

Свежую капусту можно долго хранить в погребе или в холодильнике. Следует избегать хранения овоща под открытыми солнечными лучами, поскольку листья в этом случае зеленеют. В ящиках капуста быстро начинает портиться. Порченные листья нужно своевременно замечать и удалять. Вне холодильника каждый кочан должен храниться отдельно от других, завернутый в плотную бумагу. ^[4,9]

Картофель



Удивительно универсальный продукт, причём проявляется это не только в кулинарии. Среди результатов переработки картофеля – этиловый спирт, антимикробные средства и даже строительные плиты ДВП, которые благодаря картофельному крахмалу относятся к экологически чистым мате-

риалам.

В сфере медицины вещества из картофельных клубней используются для разработки лекарств, замедляющих наступление болезни Альцгеймера, уничтожающих раковые клетки в ЖКТ, снимающих воспалительные процессы. Отдельный научный интерес представляют полезные свойства картофеля, ранее востребованные только в народной медицине.

Полезные свойства картофеля

Состав и калорийность [20]

Сырой картофель / Вареный без кожуры / Запечённый в кожуре / Картофель фри

Основные вещества (мг/100 г):

Вода	79,25	77,46	74,45	38,55
Белки	2,05	1,71	2,63	3,43
Жиры	0,09	0,10	0,13	14,73
Углеводы	17,49	20,01	21,44	41,44
Сахар	0,82	0,89	1,08	0,30
Пищевые волокна	2,1	2	2,3	3,8
Калории (Ккал)	77	86	96	312

Минералы (мг/100 г):

Калий	425	328	550	579
Фосфор	57	40	71	125
Магний	23	20	30	35
Кальций	12	8	18	18
Натрий	6	241	14	210

Железо	0,81	0,31	1,07	0,81
--------	------	------	------	------

Цинк	0,30	0,27	0,35	0,50
------	------	------	------	------

Витамины (мг/100 г):

Витамин С	19,7	7,4	8,3	4,7
-----------	------	-----	-----	-----

Витамин В9	15	9	26	30
------------	----	---	----	----

Витамин РР	1,061	1,312	1,348	3,004
------------	-------	-------	-------	-------

Витамин В6	0,298	0,269	0,354	0,372
------------	-------	-------	-------	-------

Витамин В1	0,081	0,098	0,067	0,170
------------	-------	-------	-------	-------

Витамин В2	0,032	0,019	0,048	0,039
------------	-------	-------	-------	-------

Витамин Е	0,01	0,01	0,07	1,67
-----------	------	------	------	------

Как видно из вышеприведённых таблиц, наиболее полезен картофель, запечённый в кожуре, который ещё часто называют картошкой «в мундирах». Приносит пользу и употребление вареных клубней, а вот жареной картошкой злоупотреблять не стоит, поскольку такая термическая обработка резко увеличивает содержание жира и вредных веществ, с которыми плохо справляются пищеварительные ферменты.

Лечебные свойства

Благоприятное влияние картофеля на различные процессы в организме человека объясняется наличием в его составе большого количества полезных элементов. Во-первых, картошка – богатый источник аскорбиновой кислоты или витамина С. Хотя и в меньшем количестве, но в составе также есть витамины группы В. Во-вторых, благодаря высокому содержанию крахмала, картофель поставляет в организм значительное количество углеводов и даёт человеку энергию и

жизненные силы. В-третьих, белки картофеля обеспечивают организм человека 14 из 20 необходимых аминокислот.

Кроме того, в любом виде и при любой термической обработке картофель очень богат калием. Это минеральное вещество вносит свой вклад в борьбу с гипертонией, поскольку способствует расширению сосудов. Калий также обладает мочегонным свойством и необходим людям, страдающим подагрой, ацидозом, циститом и простатитом. Способствуя выведению лишних жидкостей из организма, калий тем самым помогает ему поддерживать нормальный обмен веществ [7].

Содержащиеся в картошке железо, фосфор, кальций, магний и цинк помогают росту и укреплению костей. При этом важно, чтобы в организме сохранялся баланс фосфора и кальция, поскольку переизбыток фосфора и недостаток кальция может привести к усилению хрупкости костей и, как следствие, к остеопорозу [8].

Витамин С, которым так богат картофель, это мощный антиоксидант, принимающий участие в нейтрализации свободных радикалов в организме человека и тем самым помогающий предотвратить разрушение клеток и соединительных тканей. Он способствует выработке коллагена и помогает процессу усваивания железа [9]. Вместе с витамином В, а также магнием, калием, фосфором и цинком, витамин С оказывает положительное влияние на состояние кожи и об-

легчает боль при незначительных ожогах [10].

Витамин В6, соединяясь с различными ферментами, играет важную роль в переработке белков и углеводов, а также принимает участие в процессе жирового обмена. Кроме того, В6 способствует синтезу гемоглобина и, в целом, улучшает кроветворение [9]. Витамин В9 (фолиевая кислота), в свою очередь, имеет большое значение для синтеза ДНК и регенерации эритроцитов. Его наличие в организме особо важно для женщин в период беременности, так как В9 участвует в регулировании формирования структур нервной системы плода [8].

Наличие в картофеле грубых пищевых волокон, в частности, клетчатки, положительно влияет на уровень холестерина и помогает предотвратить закупорку артерий. Также клетчатка способствует нормализации стула при запорах. Правда, нужно учитывать, что основная масса пищевых волокон, впрочем, как и остальных полезных элементов, находится в кожуре картошки или непосредственно под ней.

В традиционной медицине

В традиционной медицине непосредственно сами картофельные клубни не используются, но применяются продукты, получаемые в процессе их переработки, а также листья, цветы и плоды картофельного куста. Например, картофельный крахмал обычно содержится в составе присыпок и мазей, которые назначают при различных кожных болезнях.

Его также используют в качестве связывающего вещества при изготовлении таблеток. Кроме того, из картофельного крахмала получают высококачественный этиловый спирт.

Вся верхняя часть (стебли, листья, цветы, плоды) картофельного куста содержит токсичный для людей и животных гликоалкалоид соланин. Однако научные исследования показали, что в небольших дозах и в соединении с другими компонентами, соланин может быть полезен. Например, его используют в качестве сырья для синтеза гормонов в фармацевтической промышленности.

В народной медицине

В отличие от традиционной медицины, в народных рецептах спектр применения картофеля намного шире. С помощью картошки лечат простуды, язвы, сердечно-сосудистые заболевания, избавляются от аллергических реакций, а некоторые даже заявляют об эффективности картофеля в борьбе с онкологическими болезнями. Однако перед тем как начинать лечение картофелем, стоит проконсультироваться с врачом, поскольку неправильное или несвоевременное применение картошки может только усугубить ситуацию.

Сок

Считается, что картофельный сок эффективен при борьбе с язвой желудка и гастритом. Он также нормализует процесс пищеварения и избавляет от изжоги. Положительное действие оказывается в основном за счёт наличия в соста-

ве клубней крахмала – хорошего обволакивающего средства. Кроме того, сок показан диабетикам (диабет легкой и средней степени тяжести), так как он нормализует углеводный обмен. Картофельный сок также способствует очистке организма от токсических элементов и шлаков. В таких целях его часто смешивают с соком сельдерея или моркови.

Перед началом сокотерапии советуют на несколько дней исключить из рациона мясо, рыбу, специи и пряности, заменив их продуктами растительного происхождения. Это поможет подготовить организм к приёму сырого картофельного сока.

Обычно при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта рекомендуют пить один стакан сока после пробуждения натощак, затем лечь еще на полчаса в постель, а ещё через полчаса можно завтракать. Десятидневный курс лечения соком должен сменяться десятидневным перерывом. Затем курс можно снова повторить. При сердечных проблемах советуют пить по 100 мл сока трижды в день перед едой. Курс продолжается три недели, после чего необходима одна неделя перерыва.

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.