

ХАРЧОВЕ І ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ОВОЧЕВИХ І БАШТАННИХ КУЛЬТУР

Хареба В.В. – д.с.-г. н., член-кореспондент НААНУ
Кузнєцова І.В. – к.т. н., Національна академія аграрних наук України
Хареба О.В. – к.с.-г. н., Інститут овочівництва і баштанництва НААНУ

Постановка проблеми. За останнє десятиріччя спостерігається тенденція погіршення харчування населення України. Наукові дослідження багатьох вчених та статистичні дані свідчать про різке зниження споживання біологічно цінних продуктів: м'яса і м'ясопродуктів на 37,0 %, молока і молочних продуктів на 34,8 %, яєць на 37,5 %, риби на 81,0 %, овочів і фруктів на 49,0 % при одночасному стабільно високому рівню споживання хлібопродуктів, тваринного жиру, зернобобових продуктів та картоплі. Унаслідок дефіциту в харчовому раціоні вітамінів, особливо антиоксидантного ряду (А, Е, С), макро- і мікроелементів (йоду, заліза, кальцію, фтору, селену) у населення країни виникає так званий "прихований голод". Дефіцит вітамінів, макро- і мікроелементів, тваринного білка став масовим постійно діючим негативним чинником.

Стан вивчення проблеми. Нераціональне, розбалансоване, полідефіцитне харчування сприяє розвитку і різкому зростанню у населення хронічних неінфекційних захворювань: (серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, хвороб обміну речовин), які набувають епідемічного характеру. Поширюється ураженість інфекційними хворобами людей, такими, наприклад, як туберкульоз унаслідок недостатнього харчування білковими речовинами. "Прихований голод" загрожує фізичному та інтелектуальному здоров'ю нації. Демографічна ситуація в країні оцінюється як кризова. Катастрофічне скорочення термінів життя, зростає смертність населення, перевищення на 7 % показників смертності над народжуваністю, різке зниження якості життя окремої людини та індексу здоров'я нації в цілому при значному порушенні харчового статусу населення обумовлює необхідність підняття питань харчування населення України на державний рівень.

Досвід багатьох країн світу свідчить, що послідовна комплексна державна політика в галузі харчування, спрямована на забезпечення всіх груп населення повноцінним, раціональним

харчуванням, дає позитивні результати в зниженні рівня захворюваності і поліпшення показників здоров'я населення.

Завдання і методика дослідження. Для повноцінної життєдіяльності людини необхідні поживні речовини: білкові та жирові речовини, вуглеводи, органічні кислоти, вітаміни, макро- і мікроелементи тощо. Значну частину білкових речовин людина отримує за рахунок вживання продукції тваринного походження, а інші поживні речовини з продуктами рослинного походження, зокрема з овочів та плодів (табл. 1).

Таблиця 1 - Раціональні річні норми споживання картоплі, основних овочів та баштанних культур, кг

Культура	Усього	у т.ч. із захищеного ґрунту	Культура	Усього	у т.ч. із захищеного ґрунту
Огірки	15,5	5,8	Горох овочевий	3,3	-
Помідори	39,0	15,6	Баклажани, кабачки, патисони	6,6	-
Цибуля, часник	10,0	1,9	Шпинат, щавель	1,6	-
Капуста: білоголова	30,0	-	Інші зелені культури	5,7	0,6
цвітна	6,6	-			
брюссельська	5,0	-			
Морква столова	15,5	-	Салат	2,9	2,4
Буряк столовий	7,0	-	Гарбуз	18	-
Редиска, редька	1,6	0,7	Диня	5	-
Перець солодкий	7,0	-	Кавун	3	-
Кукурудза цукрова	3,7	-	Картопля	97	-

У сучасних умовах, коли значну увагу приділяють виробництву функціональних і оздоровчих харчових продуктів, біологічно-активних добавок, які не завжди за біологічною дією відповідають основному призначенню, особливого значення набувають овочеві і баштанні культури та харчові продукти, отримані при їх переробці. Овочеві і баштанні культури завдяки

власному збагаченому біохімічному складу виявляють лікувально-профілактичну здатність.

Результати досліджень. Ученими Інституту південного овочівництва і баштанництва НААН та Інституту овочівництва і баштанництва НААН і дослідними станціями створено нові сорти і гібриди лікувально-профілактичного призначення з підвищеним вмістом біологічно-активних речовин і вітамінів, розроблені відповідні технології вирощування та зберігання і переробки цих культур. Розглянемо лікувально-профілактичні властивості плодів основних овочевих і баштанних культур:

1. Огірки (сорти і гібриди: Галіт F₁, Гейм F₁, Голопристанський, Джерело, Криниця F₁, Ксана F₁, Лялюк, Ніжинський 12, Северянін, Слобожанський F₁, Самородок F₁, Смак F₁, Сувенір F₁, Шебелинський F₁) - збагачені мінеральними солями, азотистими речовинами, лужними солями, солями заліза, вітаміном С та фолієвою кислотою. У лікувальному значенні вживають при ожирінні, гіпертонії та недокрив'ї.

2. Помідори (сорти і гібриди: Астероїд, Богун F₁, Весняний F₁, Господар, Дама, Елеонора, Зореслав, Іришка, Карась, Кремнечудький, Княжич F₁, Клондайк, Лагоранж, Малиновий дзвін, Макіївський, Малинове Віканте, Незабудка F₁, Присадибний, Серпневий, Святослав F₁, Сяйво, Сонячне коло, Цветік F₁, Чайка, Шевальє F₁) - мають підвищений вміст вітаміну С (більше 30 мг/%), бета-каротину (більше 3 мг/%), фолієвої кислоти, мікро- і макроелементів. Застосування плодів помідора збуджує апетит, активізує травлення, пригнічує негативну дію кишкової мікрофлори, нормалізує вміст холестерину, створює кислотно-лужну рівновагу організму, сприяє профілактиці серцево-судинних і шлунково-кишкових захворювань.

3. Капуста:

- білоголова (сорти: Білосніжка, Ліка, Українська осінь, Ярославна, Яна) - має високий вміст калію, вітамінів С і групи В, провітаміну А та Р-вітамінних речовин. Застосовується при лікуванні цинги, системи капілярних кровоносних судин, цукрового діабету, водянки, кашлю та деяких шкіряних захворювань (таких, як золотуха, екзема, виразка та опіки);

- червоноголова (сорт: Палета) – цінна для хворих на туберкульоз та збагачена ціанідом і антоціаном;

- брюссельська – відноситься до делікатесних овочевих. Особливо збагачена фосфором, вітамінами групи В і каротином;
- цвітна – дієтичний продукт. Збагачена вітамінами С і В, провітаміном А та мінеральними речовинами.

4. Редька літня і зимова (сорти: літньої - Лебідка, Сударушка, Трояндова, зимові – Сквирська біла і Сквирська чорна) - у значній кількості містить макро- і мікроелементи, ефірні олії, мінеральні солі та вітаміни тощо. Завдяки чому редька виявляє лікувально-профілактичну здатність щодо бактеріцидних та вірусних захворювань.

5. Перець солодкий (сорти і гібриди: Велетень, Валуша, Дружок, Злагода F₁, Лада, Надія, Піонер, Полтавський, Снігур, Світлячок) – суттєво збагачений вітаміном С (100-400 мг на 100 г), каротином (0,5-16,0 мг), Р-активними речовинами, В₁ (0,05-0,09 мг), В₂, А, РР, Є, фолієвою кислотою, ефірними оліями тощо. Вживання перцю солодкого у свіжому вигляді або у вигляді сирого соку сприяє зміцненню кровоносних судин, виводить холестерин, має позитивний вплив на організм при легких формах цукрового діабету, сприяє зміцненню волосся, нігтів та покращує роботу сальних залоз.

6. Баклажан (сорт і гібриди: Адоніс F₁, Ультраранній F₁) має лікувальні та фітонцидні властивості, що стимулює виведення холестерину з організму людини. Також збагачений вітамінами Р-активної групи, катехінами, антоціаном, магнієм та калієм (238 мг на 100 г плодів).

7. Цибуля (сорти: Амфора, Веселка, Глобус, Золотиста, Львівська, Любчик, Мавка, Ткаченківська, Харківська 82, Ялтинський рубін) містить 8 амінокислот, ефірні олії, флавонові глюкозиди, глюконіни, пектинові речовини, вітаміни С, В₁, В₆, РР тощо. Завдяки біохімічному складу незамінна у харчуванні особливо для хворих на цингу та шлунково-кишкові запалення.

8. Часник (сорти: Дюшес, Мануйлівський, Мерешанський білий, Харківський фіолетовий) має вітамін В₁, В₂, РР, С і Д, каротин, ефірні олії тощо. Використовується для покращення роботи кишковика при безсонні, отруєнні, гіпертонії, запаленні легенів.

9. Морква (сорти і гібриди: Вереснева, Дарунок F₁, Кримчанка, Нантська харківська, Оленка, Ранок F₁, Чумак F₁, Яскрава) багата на провітамін А, вітаміни В₁, В₂, В₆, Р, РР, С, пантотенову кислоту, біотин, фолієву кислоту, ферменти, амінокислоти, органічні кислоти з поживними та фунгіцидними властивос-

тями. Завдяки такому надзвичайно багатому складу морква використовується при захворюваннях печінки та нирок, серцево-судинних захворюваннях та нирково-каменевої хвороби, має протизапальну дію та зміцнює сітчатку ока.

10. Кавун (сорти і гібриди: Атлант, Альянс, Восход, Голопристанський, Гарний, Дебют F₁, Дарунок, Красень, Каховський, Княжич, Новорічний, Огоньок, Орфей, Порційний, Рясний, Ранок F₁, Радужний, Спаський, Сотник, Стетсон F₁, Чарівник) містить у своєму складі легкозасвоювані вуглеводи, пектинові речовини, вітаміни, мікро- та макроелементи, незамінні амінокислоти і фолієву кислоту. Використовується при захворюванні нирок, серцево-судинної системи, печінки та кровотворенні.

11. Гарбуз (сорти: Альтаїр, Билинка, Гілея, Диво, Мозоліївський 15, Новинка, Олешківський, Південний, Польовичка, Херсонський, Яніна) завдяки вмісту мінеральних речовин, вітамінів рекомендований при лікуванні серцево-судинної системи, при порушенні роботи печінки і жовчного міхура. М'якуш також використовують як сечогінний засіб, а насіння – проти глистів.

12. Горох овочевий багатий рослинними білковими речовинами, життєво важливими вітамінами групи В, провітаміном А та вітаміном С, мінеральними солями. Корисний при захворюванні серцево-судинної системи, нирок, печінки, виразці шлунку та 12-палої кишки. Також добре нормалізує кровотворення у дітей та вагітних жінок.

Проте, у загальному переліку основних овочевих і баштанних культур можна ще доповнювати і доповнювати перевагу їх використання у повсякденному раціоні здорових та хворих людей. Переважна кількість корисних речовин також зберігається під час засолювання та консервування (огірки, помідори, капуста, баклажани, часник тощо), заморожування та висушування.

Висновки та пропозиції. Сьогодні виникає потреба не тільки в удосконаленні та розробці нових способів зберігання овочевих і баштанних культур. Важливо правильно використовувати багатий біохімічний склад культур (таких, як: вміст вуглеводів і білків, вітамінів, харчових волокон, мінеральних та пектинових речовин, органічних кислот та інших корисних сполук) поєднано з органолептичними показниками. Це дасть можливість створити нові технології переробки овочевих і баштан-

них культур із лікувально-профілактичними властивостями цільового призначення для різних верств населення.

Перспектива подальших досліджень. Сучасна наукова робота повинна бути спрямован на оцінку якості овочевих і баштанних культур не тільки за зовнішнім виглядом та органолептичними властивостями, а й у напрямку вмісту корисних речовин. У зв'язку з цим пріоритетними напрямами є:

1. Удосконалення методики та методів досліджень по створенню конкурентоздатних гібридів овочевих і баштанних культур придатних для вживання у свіжому вигляді та переробки. У селекційній роботі особливу увагу зосередити на якісних показниках (вміст каротину, пектину, бетаніну, вітаміну С тощо).

2. Насінництво овочевих, баштанних культур, як основну складову частину товарного овочівництва і баштанництва, поставити на рівень насінництва зернових культур. Для цього визначити базові господарства по вирощуванню насіння та надати необхідну організаційну й методичну допомогу.

3. Нові сорти та гібриди овочевих культур з підвищеною біологічною цінністю використовувати при виробництві функціональних овочевих продуктів спеціального призначення.

4. Вводити у рецептуру нових видів консервів біологічні добавки овочевої сировини: столовий буряк із підвищеним вмістом бетаніну, нові гібриди солодкого перцю з високим вмістом вітаміну С, моркви з високим вмістом каротину і високовітамінний гарбуз з ніжними харчовими волокнами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Горова Т.К. Адаптогенез та лікувально-профілактичні властивості сортів і гібридів овоче-баштанних рослин / матеріали науково-практичної конференції «Технологія одержання біологічно повноцінної продукції овочевих і баштанних культур та їх лікувально-профілактична роль у харчуванні людини» - Херсон, 2003. – С. 19-33.
2. Русанов Б.Г. Перцы и баклажаны. – Ленинград, из-во «Агропромиздат», 1988. – 70 с.
3. Справочник по качеству овощей и картофеля /С.Ф. Полищук, А.В. Горкуценко, М.А. Складаревский и др.; под ред. С.Ф. Полищука. – К.: Урожай, 1991. – 224 с.
4. Сивашинский И.И., Романова А.В., Максимов С.В., Россошанский А.А. Овощи впрок. – М.: Стройиздат, 1991. – 80 с.