

СПОЖИВЧІ ТА ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ЯГІД

Бодня А.М., Email anastasiabodna1@gmail.com

Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного

Чорна смородина дуже корисна для здоров'я організму. Завдяки цілющим властивостям, чорна смородина часто застосовується в народній медицині в лікувальних і профілактичних цілях.

Ягоди чорної смородини містять вітаміни В, Р, провітамін А (каротин до 3 мг%), цукру, пектинові речовини, фосфорну кислоту, ефірну олію, дубильні речовини, вітамін групи К, каротин, вона багата солями калію, містить солі фосфору і заліза. Листя містять фітонциди, магній, марганець, сірку, срібло, мідь, свинець, ефірну олію і вітамін С (до 250 мг%). Що стосується вітаміну С, то тут чорна смородина – лідер серед інших рослин. Для забезпечення добової потреби в аскорбіновій кислоті людина повинна вживати 15-20 ягід [1].

Чорна смородина має властивість запобігати раковим захворюванням і оберігати від хвороб серцево-судинної системи, вона перешкоджає ослабленню розумових здібностей у людей похилого віку.

Метою роботи було дослідження споживчих та лікувальних властивостей чорної смородини.

Чорна смородина перевершила всі ягоди за кількістю вітамінів, мінералів та інших корисних речовин що знаходяться в ній. В ході досліджень було виявлено, що корисні властивості чорної смородини пояснюються її потужним хімічним складом. Чорна смородина займає після шипшини друге місце за вмістом вітаміну С. В ній містяться вітаміни В1, РР, каротин, калій, залізо, лимонна, яблучна та інші органічні кислоти, пектини, дубильні речовини, цукри (до 16%). Саме тому її часто додають в продукти функціонального харчування, призначені для зміцнення і оздоровлення організму при різних захворюваннях [2].

Чорна смородина володіє лікувальною дією при виразці шлунка, гастриті зі зниженою кислотністю, атеросклерозі, хворобах нирок, порушення обміну речовин, недокрив'ї. Фітонциди чорної смородини активні по відношенню до золотавого стафілококів, мікроскопічних грибів, збудників дизентерії. Водний настій чорної смородини як і самі плоди знищують віруси грипу А і підвищує імунітет, також вона поліпшує, стимулює діяльність шлунка і кишечника, припиняє коліки, зберігає гостроту зору.

Отже, чорну смородину рекомендується застосовувати не тільки як продукт харчування, а й як лікарський засіб при гастриті, захворюваннях серця, судин, при подагрі, як одне з кращих антисептичних, тонізуючих, протизапальних, сечогінних засобів, який покращує обмінні процеси, має потогінну і сечогінну дію.

Список використаних джерел.

1. Смольянікова Н. К. Смородина. М., «Колос», 1968, 144с
2. Поздняков А. Д. Смородина. М.: Агропромиздат, 1985, 128с.
3. Марковськими В. С. Ягідні культури. Мн., «Урожай» 1986, 385с

Науковий керівник Кюрчева Л. М., к.с. - г.н., доцент