

ГОЛУБИКА В КУЛЬТУРЕ

Провалов В.Е. – студент 2 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Решетникова С.Н., кандидат
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: голубика, ягодные культуры, витамин С.

В работе рассмотрены полезные свойства и биохимический состав ягод голубики, а также перспективы возделывания голубики в Среднем Поволжье.

В последние годы в садах все чаще появляется новая ягодная культура – голубика. Теперь она встречается не только в садах любителей, но и в профессиональных промышленных ягодниках [1].

Голубика – кустарник, относящийся к семейству Брусничные. Плоды и листья растения употребляют в лекарственных целях, включают в разные травяные сборы. Голубика по содержанию витамина С превосходит даже такую ягоду, как смородина, причём во много раз. Содержание витаминов С, К и витамина Е составляет соответственно около 30%, 16% и 14% от суточной нормы потребления. В умеренных количествах в плодах содержатся железо, цинк, магний, калий, фосфор и другие полезные элементы. Ягоды широко используют и в других целях [2].

Лечебные свойства.

Фитоэстрогены (растительные гормоны) голубики защищают от болезней сердца и сосудов, они снижают «плохой» холестерин, задерживают развитие атеросклероза. Кофейная и хлорогеновая кислоты оказывают капилляроукрепляющее, моче- и желчегонное действие. Фолиевая и элаговая кислоты препятствуют появлению новообразований. Биофлавоноиды способствуют нормализации деятельности щитовидной железы и некоторых других желёз внутренней секреции. Бетаин из плодов голубики проявляет противоязвенные свойства. Пектиновые

вещества предупреждают поражение тканей организма тяжёлыми металлами и радиоактивными элементами. Растительные волокна улучшают работу ЖКТ.

Несмотря на большой потенциал ягоды, о лечебных свойствах голубики, достоверно подтверждённых рецензируемыми научными исследованиями, сегодня известно не очень много, хотя работа по её изучению ведётся специалистами всего мира. Есть данные, что благодаря употреблению плодового экстракта некоторых видов этого растения «исправляется» инсулинорезистентность.

Лечебными свойствами обладают не только ягоды, но и другие части растения. Например, выраженное иммуномодулирующее действие проявляют флавоноиды листьев голубики высокорослой. Этиanolные экстракты значительно снижают показатели фактора некроза опухоли в клеточном материале, нормализуют (путём снижения экспрессии) регуляцию фактора, контролирующего клеточный цикл, апоптоз и экспрессию генов иммунного ответа. То есть, флавоноиды, полученные из листьев растения, вероятно, предупреждают воспаление, онкологические и аутоиммунные заболевания [2].

В научных исследованиях.

Экстракт голубики оказывает благотворное влияние на утомляемость глаз и зрительный дискомфорт, спровоцированные экраном компьютера. Экстракт голубики снижает жизнеспособность клеточных линий гепатоцеллюлярной карциномы человека, колоректальной аденокарциномы человека и незлокачественных клеток мышей, а также влияет на циклическую прогрессию и проницаемость мембран выращенных клеток.

В кулинарии.

Голубику едят в свежем и сушёном виде без дополнительной обработки, а повреждённые ягоды перерабатывают в варенья, джемы, соки, соусы, морсы, ягодные вина, квас. В кулинарных рецептах голубика входит в состав выпечки. Оптимальная концентрация экстракта голубики в составе средств против старения составляет примерно 2-3%. Перемолотый порошок семян растения иногда используется в качестве отшелушивающего агента в скрабах. В домашней косметике ягоды голубики применяются редко, поскольку стоимость таких процедур считается неоправданно высокой. Но листья дикого кустарника в отварах и

настоях всё-таки востребованы для создания тонизирующего эффекта при приёме ванны [3].

Опасные свойства голубики и противопоказания.

Голубика считается низкоаллергенным продуктом. Тем не менее, кормящим женщинам рекомендуют осторожно вводить её в рацион, чтобы не спровоцировать аллергию у детей. Не рекомендуют эту ягоду также при нарушениях нормального оттока желчи (например, при дискинезии желчевыводящих путей), при приёме разжижающих кровь медикаментов (чтобы не мешать их действию), при диагностировании тромбозов. Высокое содержание в голубике витамина К, способствующего повышению свёртываемости крови, может усугубить ситуацию [4].

Голубика широко использовалась в период Второй мировой войны. Из ягод и листьев делали настои, которые давали летчикам для поддержания зрения, солдатам для заживления ран и укрепления иммунитета.

Кроме этого, голубика активирует работу мозга. Именно поэтому ее рекомендуют употреблять в утреннее время и включать в рацион детей школьного возраста.

Голубика приносит неоценимую пользу для здоровья человека. Достаточно ежедневно употреблять не более 200 г, чтобы все системы и органы работали правильно. Но важно не злоупотреблять, так как могут возникнуть неприятные симптомы аллергии. При их появлении важно сразу отказаться от употребления ягод и обратиться к врачу, что позволит избежать неприятных последствий.

Возделывание голубики развито в странах Северной Америки, а также Швеции, Норвегии и Исландии. Известно множество сортов голубики, которые отличаются по высоте куста и срокам созревания. В основном это неприхотливая культура, которая предпочитает торфяные и каменистые кислые почвы, голубика весьма засухоустойчива [5].

Полезные свойства голубики и её неприхотливость при выращивании делает её весьма перспективной ягодной культурой для Среднего Поволжья.

Библиографический список:

1. Голубика, особенности выращивания [Электронный ресурс] режим доступа // <http://www.peatfield.ua/ru/news/golubika-osobennosti-v%D1%96rashhivaniya.html>
2. Полезные свойства голубики [Электронный ресурс] режим доступа // <https://edaplus.info/produce/blueberry.html>
3. Голубика [Электронный ресурс] режим доступа // <https://foodandhealth.ru/yagody/golubika/>
4. Противопоказания голубики [Электронный ресурс] режим доступа // <https://mirfermera.ru/646-golubika-poleznye-svoystva-i-protivopokazaniya.html>
5. Голубика садовая: от посадки до сбора ягод [Электронный ресурс] режим доступа // <https://agronews.com/by/ru/news/breaking-news/2019-08-14/38619>

BLUEBERRIES IN CULTURE

Provalov V.E.

Keywords: *blueberries, berry crops, vitamin C.*

The paper considers the beneficial properties and biochemical composition of blueberry berries, as well as the prospects of blueberry cultivation in the Middle Volga region.