

УДК 634.737

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ГОЛУБИКИ ВЫСОКОРОСЛОЙ

Курагодникова Галина Анатольевна

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

galinakuragod@yandex.ru

Якименко Алёна Олеговна

студент

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. Возрастающая популярность голубики высокорослой в последние годы, обусловлена не только ее высокими питательными, диетическими, вкусовыми и эстетическими достоинствами, но и присущими ей разнообразными и чрезвычайно ценными для здоровья лечебно-профилактическими свойствами, которые в эпоху прогрессирующего ухудшения экологической обстановки во многих регионах, особенно в крупных промышленных центрах, приобрели в России особую актуальность и социальную значимость.

Ключевые слова: голубика высокорослая, ягоды, пищевая ценность, витамины, биологически активные вещества.

Возрастающая популярность голубики высокорослой в последние годы, обусловлена не только ее высокими питательными, диетическими, вкусовыми достоинствами, но и основным источником биологически активных веществ, макро-, микроэлементов и антиоксидантов, без которых не может нормально развиваться организм особенно в современных экологически сложных условиях (рис. 1).



Рисунок 1 - Голубика

Голубика – источник ценных пищевых и биологически активных веществ различного фармакологического действия. В 100 г сырой массы ягод голубики высокорослой содержится витаминов: В₁ – 0,02 мг; В₂ – 0,02 мг; РР – 0,3 мг; С – 16 мг; А – 0,29 мг; микроэлементов: кальция – 16 мг; фосфора – 13 мг; железа – 0,8 мг, оказывающие антиоксидантное действие.

Голубика применяется как в народной, так и в официальной медицине, и имеет длительную историю использования её в лечебных целях. Международная конференция по вопросам долгожительства, прошедшая в 2004 году, предоставила доклад о том, что потребление голубики может уменьшать негативные последствия многих заболеваний, в том числе болезни Альцгеймера и других процессов, связанных со старением. Также существует целый ряд других фруктов, которые способствуют улучшению памяти, предотвращают старение клеток, но такого комплексного положительного действия на весь организм, при потреблении ягод садовой голубики, не дает, ни один из них [1].

По данным лаборатории химии растений ЦБС АН БССР под руководством Д.К. Шапиро ягоды голубики представляют ценность как пищевой продукт и как лекарственное сырьё. Плоды голубики богаты такими ценными физиологически активными веществами, как фенольные соединения.

В 100 г свежих ягод голубики содержится до 3500 мг антоцианов и лейкоантоцианов, около 270 мг катехинов и до 200 мг флавонолов.

Флавонолы (биофлавоноиды), вещества Р - витаминного действия уменьшают проницаемость и повышают прочность кровеносных капилляров, способствуют усвоения витамина С, участвуют в окислительно-восстановительных процессах, регулируют работу некоторых желез внутренней секреции (в первую очередь щитовидной). А в последнее время доказано, что отдельным представителям группы биофлавоноидов свойственно противоопухолевое действие. Употребление их в пищу оказывает эффективное действие при атеросклерозе, гипертонической болезни, капилляротоксикозах, ревматизме, ангине и других заболеваниях, связанных с недостаточностью кровеносных капилляров. Кроме того, в ягодах голубики обнаружено содержание довольно значительного количества филлохионина (витамина К1), который принимает участие в свёртывающей системе крови [6].

По исследованиям гастроэнтерологов, ягоды голубики высокой полезны особенно пожилым людям для поддержания (активизации) жизненных сил. Чтобы улучшить память и координацию движений, достаточно съесть по полчашки ягод высокорослой голубики в день.

Вещество, которое дает голубике ее цвет называемый антоциан – растительный пигмент, делает эту ягоду одним из самых полезных продуктов, так как нейтрализует побочные действия свободных радикалов [3].

Содержащиеся в голубике антиоксиданты и комплекс целого ряда витаминов и минералов улучшают остроту зрения, снижают аллергические реакции человеческого организма на лекарства, продукты питания и другие неблагоприятные факторы. Сама же она практически никогда не вызывает аллергических реакций, и ее можно давать даже детям с повышенной

чувствительностью и склонностью к диатезам и аллергии. Антиоксидантная способность голубики высокорослой не изменяется в течение всего периода хранения [4].

Биологически активное вещество, называемое резвератрол, подавляет распространение опухолевых клеток и запускает их апоптоз (программную смерть), что в последующем может быть использовано в комплексном лечении онкологических заболеваний.

Сок голубики также является отличным средством для болеющих сахарным диабетом, способствует лучшему обмену веществ, стимуляции всего организма, ускорению заживления тканей и выступает катализатором в случаях применения препаратов, снижающих уровень сахара в крови. При изучении влияния сока голубики на диабет было установлено, что регулярное потребление сока способствует ощутимому снижению уровня глюкозы в крови. По истечению трёх суток после начала употребления сока голубики уровень гликемии у больных снизился на тридцать пять процентов. В последнее время появились работы, в которых указывается, что листья голубики представляют интерес как вспомогательное средство лечения сахарного диабета.

Сок обладает противовирусным и антибактериальным действием. Его применяют при лихорадке, болезнях желудочно-кишечного тракта, а также для усиления выделения желудочного сока. В народной медицине отвар веток с листьями пьют при болезнях сердца, отвар листьев – как мягкое слабительное [3].

Пектины, содержащиеся в плодах голубики, способствуют выведению из организма тяжелых металлов и радионуклидов (свинец, стронций, кобальт, цезий и другие). Кроме того, она сама не накапливает в своих плодах этих опасных элементов – продуктов промышленной деятельности человека. Эти свойства голубики высокорослой весьма важны и эффективны в наших тяжелых экологических условиях и в зонах, подвергшихся радиоактивному и химическому заражению [5].

Свежий сок голубики или отвары голубичных ягод рекомендуются в качестве эффективного средства у больных для замедления старения, повышения аппетита, поддержки кровеносных сосудов, лечения кашля, понижения холестерина, защиты сердечно – сосудистой системы и инфекций мочеиспускательного канала. Среднесуточная норма витаминов для человека покрывается одной порцией сока голубики [4].

Исследование, опубликованное в Журнале Биохимии (JBC) Американского Общества Биохимии и Молекулярной Биологии (American Society of Biochemistry and Molecular Biology), приходит к выводу, что соединение, обнаруженное в листьях голубики, фактически блокирует репликацию вируса гепатита С, останавливая её. Эта находка может открыть новый и натуральный путь лечения хронической инфекции HCV.

Свежие ягоды являются хорошим противогрибковым средством, увеличивают желудочную секрецию и переваривающую силу желудочного сока. Рекомендуются при катаре желудка, энтероколитах, пиелите. В народной медицине отвар веток с листьями пьют при болезнях сердца; ягоды применяют при дизентерии; отвар листьев - как мягкое слабительное [6].

Ягоды голубики низкокалорийны (61 кал/ 100 г сырой массы) и имеют превосходный десертный вкус. В связи с этим, голубика как ягодная культура, имеет очень важное значение и определяет ее пригодность к употреблению, как в свежем виде, так и различного рода переработке. Её высокие пищевые и лечебно-профилактические качества делают голубику продуктом премиум класса.

Список литературы:

1. Буткус, В.Ф. Биологическая и биохимическая характеристика голубики (содержание и динамика накопления антоцианов, лейкоантоцианов и аминокислот в ягодах) / В.Ф. Буткус, З.П. Буткене, Т.П. Тамулис // Труды АН Лит. ССР. Сер. «Биологические науки». - 2004. - № 1. - С. 24-26.

2. Горбунов, А.Б. Селекция клюквы и голубики в Сибири / А.Б. Горбунов // Селекция плодовых и ягодных культур: сборник научных трудов. - Новосибирск: СО ВАСХНИЛ, 1989. - С.124–127.

3. Данилова, И.А. Голубика североамериканская высокорослая / И.А. Данилова // Вопросы селекции и агротехники садовых культур. МО- ИП. - М.: «Наука», 1991. - С.84–91.

4. Курлович, Т.В. Ягодные растения семейства брусничные и их значение для современной фармакологии и медицины / Т.В. Курлович // Медицинская консультация. - 1997. - № 1(13). - С. 5-8.

5. Рубцов, В.Г. Зеленая аптека / В.Г. Рубцов. Изд. 2-е, перераб. и доп. - Л.: Лениздат, 1984. – 238 с.

6. Шапиро, Д.К. О биохимических и технологических аспектах использования ягод голубики в консервной промышленности / Д.К. Шапиро // Проблемы продовольственного и кормового использования недревесных и второстепенных лесных ресурсов: тез. докл. - Красноярск, 1983. - С. 104.

UDC 634.737

HEALING PROPERTIES OF HIGH BLUEBERRY

Kuragodnikova Galina Anatolievna

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor

galinakuragod@yandex.ru

Yakimenko Alena Olegovna

student

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The growing popularity of tall blueberries in recent years is due not only to its high nutritional, dietary, gustatory and aesthetic advantages, but also to

its inherent varied and extremely valuable for health therapeutic and prophylactic properties, which in the era of progressive deterioration of the ecological situation in many regions, especially in large industrial centers have acquired special relevance and social significance in Russia.

Key words: tall blueberries, berries, nutritional value, vitamins, biologically active substances.