



Огурец (лат. *Cucumis sativus*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Тарантул Алёна, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tarantul.a@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства огурца и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование огурца в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты огурца на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Ключевые слова: огурец, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, противопоказания, диеты

Полезные свойства

Таблица 1. Химический состав огурца (по данным [Еда+](#)).

В 100 г свежих огурцов с кожурой содержится [10]:					
Основные вещества:	г	Минералы:	мг	Витамины:	мг
Вода	95,23	Калий	147	Витамин С	2,8
Углеводы	3,63	Фосфор	24	Витамин РР	0,098
Сахар	1,67	Кальций	16	Витамин В6	0,040
Белки	0,65	Магний	13	Витамин В2	0,033
Пищевые волокна	0,5	Натрий	2	Витамин Е	0,03
Жиры	0,11	Железо	0,28	Витамин В1	0,027
Калорийность	15кКал	Цинк	0,20	Витамин К	0,016
В 100 г свежих огурцов без кожуры содержится [11]:					
Основные вещества:	г	Минералы:	мг	Витамины:	мг

Вода	96,73	Калий	136	Витами С	3,2
Углеводы	2,16	Фосфор	21	Витамин В6	0,051
Сахар	1,38	Кальций	14	Витамин РР	0,037
Пищевые волокна	0,7	Магний	12	Витамин В2	0,025
Белки	0,59	Натрий	2	Витамин В1	0,031
Жиры	0,16	Железо	0,22	Витамин Е	0,03
Калорийность	10кКал	Цинк	0,17	Витамин В9	0,014
В 100 г маринованных огурцов содержится [12]:					
Основные вещества:	г	Минералы:	мг	Витамины:	мг
Вода	94,08	Натрий	1208	Витами С	1
Углеводы	2,26	Калий	23	Витамин В2	0,010
Сахар	1,06	Фосфор	14	Витамин Е	0,09
Пищевые волокна	1,2	Магний	4	Витамин К	0,047
Белки	0,33	Железо	0,40	Витамин В6	0,009
Жиры	0,20	Цинк	0,02	Витамин В9	0,001
Калорийность	11кКал	Кальций	0	Витамин А	0,01

Полезнее всего употреблять в пищу огурцы вместе с кожурой, в которой содержится немало полезных веществ. Однако и без кожуры, и маринованные, огурцы сохраняют некоторые полезные свойства. Правда, стоит учитывать, что в засоленном или маринованном виде в них резко подскакивает уровень натрия, что может негативно сказаться на здоровье людей, страдающих почечной недостаточностью. Вместе с тем, уменьшается доля витаминов, снижается уровень содержания калия, магния, цинка и кальция. А слишком большое количество соли может приводить к разрушению зубной эмали, задержке жидкости в организме и нарушении работы ЖКТ.

Лечебные свойства

Огурец уступает многим овощам в содержании витаминов, поскольку практически полностью состоит из воды. Однако огуречная вода богата минеральными солями и биологически активными веществами. Например, в огуречных плодах есть ферменты, способствующие усвоению белков и витаминов группы В, а также поддержанию нормальной реакции крови. Более того, огурцы содержат фермент, похожий на инсулин, что делает его важным продуктом рациона диабетиков.

Кроме того, огуречная вода помогает очистить организм, растворяя токсины. То есть огурец не должен использоваться в качестве самостоятельной еды, но он играет значительную роль в усвоении другой пищи, например, мяса. Благодаря своей низкой калорийности огурцы рекомендуются людям, склонным к ожирению.

Хоть и в небольшом количестве, но огурцы содержат фосфор, калий, кальций, серу, магний, натрий, железо, цинк и йод (в легкоусвояемой форме). За счёт этого они обладают желчегонными и мочегонными свойствами, помогают улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, рекомендованы людям, страдающим болезнями щитовидной железы. Кроме того, такой набор микроэлементов способствует улучшению состояния ногтей, волос, зубов человека и снижает кислотность желудочного сока. К слову, клетчатка, входящая в состав огурцов, наилучшим образом сказывается на процессе пищеварения. А лёгкий слабительный эффект помогает избавиться от запоров.

Что касается витаминов, то огурцы могут похвастаться наличием в своём составе каротина, тиамина, рибофлавина, фолатов и т.д. Последние принимают активное участие в регулировании уровня гомоцистеина – аминокислоты, которая образуется в организме во время метаболизма, и увеличивает риск атеросклеротического поражения сосудов и тромбообразования.

Ещё одной полезной составляющей огурца считается фитостерол (фитостерин) – стероидный спирт, который не растворяется в воде. По сути, речь идёт о растительном двойнике холестерина. Его преимущество состоит в том, что он безопасен для человека и не провоцирует развитие атеросклероза. Попадая в организм, фитостерол ингибирует до 10% всасывания холестерина и вместо него проникает в кровь, не нанося никакого вреда организму.

Использование в медицине

В традиционной медицине огурец, несмотря на наличие полезных элементов и свойств, не используется и фармакопейным растением не считается. Тем не менее, зелёные плоды уже долгое время активно и успешно применяются в народной медицине и косметологии.

Во-первых, самое простое народное применение огурца – наружное. При получении небольших ожогов, ссадин или ран рекомендуют приложить к повреждённому месту разрезанный огурец или смазать это место свежим огуречным соком. Это гарантирует мощный противомикробный эффект (даже в случае нагноения). Во-вторых, на основе огурца готовят различные отвары, настои, из них делают компрессы. Более того, в оборот идут не только сами плоды и сок, но также цветки, листья и плети растения (как правило, в высушенном виде).

- **Отвары и настои**

Отвар из свежих огурцов может помочь избавиться от отёков, появившихся вследствие сердечных патологий или варикоза. Для этого нужно мелко нарезать 100 г помытого огурца, залить его 200 мл кипятка и варить на маленьком огне 5 минут. Полстакана такого отвара нужно пить до еды три раза в день на протяжении 7-10 дней.

В случае желтухи рекомендуют измельчить 50 г спелых огурцов и 20 г сухих листьев этого же растения. Залить эту массу 500 мл воды и варить на бане в течение 20 минут. Затем профильтровать полученный отвар и принимать 4 раза в день в течение 14 дней.

При малярии и лихорадках действенным методом считается отвар из огуречных цветков. 1 столовую ложку сухих цветков следует залить 250 мл горячей воды и варить на маленьком огне на протяжении 10 минут. Затем процедить через марлю и поделить порцию на три равномерные части, принимать которые следует трижды в день в течение 10 дней.

Народные целители считают, что огурец полезен при геморрое. Для облегчения состояния больных, рекомендуют залить зелёные плоды слабосолёной водой и оставить в холодильнике. На протяжении 14 дней пить этот рассол по одному стакану между приёмами пищи (3 раза в день). Чтобы избавиться от маточных кровотечений советуют 70 г сухих огуречных стеблей залить 500 мл воды и готовить на водяной бане 20 минут. Дать отвару настояться 2 часа, а затем процедить. Пить по половине стакана 3 раза в день в течение 5 дней.

Наконец, настойка из огурцов считается эффективным средством борьбы с трофической язвой. Для её приготовления следует измельчить в блендере 100 г огуречных семян (из спелых плодов) и залить их стаканом воды. Настаивать смесь в темноте в течение 10 суток, регулярно взбалтывая её. Перед применением процедить. Далее смачивать марлевые тампоны и прикладывать их к язве на 30 минут. Огуречные семена также полезны для облегчения болей

при мочеиспускании. Столовую ложку молотых семян нужно залить 600 мл воды и настоять в термосе в течение 2 часов. Пить такую настойку, добавляя в неё мёд по вкусу, три раза в день на протяжении недели.

- Сок

Огуречный сок считается очистительным средством, которое способствует растворению токсических веществ в организме. Также народные целители утверждают, что он эффективен при борьбе с небольшими почечными камнями и кристаллами мочевой кислоты. Помимо этого, считается, что он хорошо утоляет жажду, оказывает положительный эффект на нервную систему и укрепляет память.

Огуречный сок имеет мочегонное и слабительное свойства. В таких целях необходимо принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день. Смесь сока огурца с соком моркови советуют употреблять при ревматических заболеваниях. А вместе с мёдом, огуречный сок используется для избавления от кашля и болей в желудке. На 100 мл сока обычно берут одну столовую ложку мёда. Пить такое средство необходимо по одной столовой ложке три раза в день.

В восточной медицине

По действию, которое продукт оказывает на организм, попав внутрь, восточная медицина относит огурец к категории холодных продуктов. Пища с холодными свойствами оказывает жаропонижающее действие, очищает организм и замедляет энергообмен. На Востоке продукты также разделяют по цвету, каждый из которых соотносится с определённым органом. Овощи зелёного цвета активно взаимодействуют с печенью, снимая с неё нагрузку. Кроме того, считается, что огурец способствует снятию как физического, так и умственного напряжения и предотвращает головные боли.

В индийской аюрведе огурец также ценится за свои охлаждающие качества. Даже в тропическом климате, этот овощ может сохранять температуру на 20 градусов ниже, чем в окружающей среде. Ещё в древние времена огурец использовали для лечения плохого зрения и диабета. С его помощью снижали давление, им же спасались после укусов скорпионов. Сейчас в Индии из огурца делают масло, которое имеет широчайший спектр применения. Им лечат запоры и болезни мочеиспускательной системы, язву двенадцатиперстной кишки и ревматизм, эректильную дисфункцию и вагинальные инфекции. Кроме того, оно считается эффективным против перхоти, солнечных ожогов, и тёмных кругов под глазами ^[13].

В научных исследованиях

Огурец очень популярен по всему миру, произрастает в самых разных климатических условиях, поэтому неудивительно, что он становится объектом научных исследований. В основном учёные совершенствуют существующие методы посадки (сроки и схемы), выращивания, уборки и хранения огурцов. Селекционеры занимаются выведением новых, более устойчивых к болезням, сортов.

Так, выяснилось, что на урожайность и качество гибридных огурцов влияет происхождение их отцовских и материнских форм. Для наилучшего урожая рекомендуют вовлекать в селекционный процесс формы из азиатской эколого-географической группы ^[14].

Что касается хранения тепличных огурцов, то при неблагоприятных условиях часто наблюдается развитие патогенных грибов. Учёные выяснили, что повышение и понижение температуры, от считающихся нормой 12-14°C, приводят к росту заражения огурцов в процессе

хранения. Немаловажным фактором также является способ упаковки и газовый состав атмосферы ^[15].

Учёные добились успеха и в научно-технических исследованиях. Теперь для выращивания огурцов не обязательно использовать почву, появился альтернативный способ – установка многоярусной гидропонной установки, которая позволяет выращивать овощи на основе питательных растворов. Сейчас выводятся новые формы огурцов, более адаптированные для нового оборудования ^[16]. Также недавно были запущены первые двурукие роботы, которые выполняют функцию автоматического сбора огурцов ^[17].

Наконец, в последнее время огурец фигурирует не только в аграрных исследованиях, но и в медицинских, поскольку учёные пришли к выводу, что содержащийся в овоще гликозид кукурбитацин имеет свойство подавлять жизнедеятельность раковых клеток ^[18].

Регуляция веса

Учитывая то, что огурец практически полностью состоит из воды, его считают диетическим продуктом. Основная его ценность – низкокалорийность, но при этом он также замедляет процесс преобразования углеводов в жиры и помогает усваиваться белкам. Нельзя не отметить и наличие полезных минеральных элементов и витаминов, которые положительно влияют на функционирование почек, печени, сердца, помогают укрепить сосуды.

Некоторые диетологи рекомендуют людям, желающим похудеть или очистить организм от токсинов, устраивать в летнюю пору разгрузочные огуречные дни. Делать это нужно не больше одного раза в неделю и в этот день следует максимально снизить физическую нагрузку. За день нужно съесть около 2 кг свежих огурцов. Однако необходимо быть осторожными с солёными или маринованными огурцами. Их неумеренное употребление приводит к попаданию в организм избыточного количества соли.

В кулинарии

Огурцы активно используют в кулинарии, добавляя их в салаты, супы, разнообразные закуски и соусы. Также их засаливают, консервируют и маринуют. Для того чтобы выбрать правильные огурцы в соответствии с вашей целью, следует знать, что селекционеры разделяют их по рубашке – поверхности огурца. Есть 3 основных вида рубашек: славянская – с редкими шипами на поверхности (маринад проникает внутрь медленно, что делает овощ упругим и хрустящим), немецкая – с густо расположенными шипами (рассол попадает внутрь быстро) и азиатская – с гладкой поверхностью и толстой шкуркой – хороши для салатов).

Добавляя огурцы в салат, хозяйки нередко сталкиваются с тем, что овощ горчит. Такую горькосту провоцирует гликозид кукурбитацин, который появляется в огурце после стрессовой ситуации (нехватка воды, переизбыток солнца, слишком высокая температура). Никакого вреда организму горький огурец не приносит, даже наоборот – считается, что кукурбитацин участвует в подавлении функционирования раковых клеток. Но чтобы всё-таки избежать покупки горьких овощей, не нужно брать слишком толстые огурцы с толстой шкуркой и тёмно-зелёным краешком.

Интересно, что вместо огурца в кулинарии можно использовать огуречную траву бораго (например, в сезон, когда свежих огурцов нет). Эта трава обладает высокой питательной ценностью и содержит витамины. Вкусом она напоминает огурец с луком.

Сочетание с другими продуктами

Огурцы хорошо совмещаются почти со всеми продуктами, кроме помидоров. Попадая в организм, помидоры образуют вокруг себя кислую среду, а огурцы – щелочную. В результате, такое сочетание приводит к образованию солей, что негативно влияет на работу почек. Также аскорбиновая кислота, которая содержится в помидорах, не усваивается из-за огуречного фермента аскорбиназы, вследствие чего организм недополучает витамин С. Зато огурцы очень полезно есть вместе с мясом, поскольку они способствуют усвоению белка.

Напитки

Огуречный сок обладает массой полезных свойств, поэтому его рекомендуют пить в чистом виде. Однако благодаря освежающему эффекту, который оказывает огурец, его часто добавляют в различные летние напитки. Например, коктейль из лайма и арбуза (200 г мякоти арбуза, 1/2 лайма, 1/2 огурца, пучок мяты и вода) или смузи из шпината и сельдерея (смолоть в блендере: 100 г шпината, 1 зелёное яблоко, 1 огурец, 1 стебель сельдерея, 1 кусочек имбиря, 2 ст.л. лимонного сока). Также пользуется популярностью огуречная вода (1 огурец, 1 пучок мяты, половина лимона, 1 л воды).

В косметологии

Огурец считается хорошим косметическим средством, которое оказывает освежающее и омолаживающее действие на кожу. Благодаря фитостеролу, происходит удержание влаги и имеется небольшой лифтинг-эффект. А щелочные соли обеспечивают питание кожи и оказывают отбеливающее действие, снимая зубной налёт.

Сейчас существует огромный выбор всевозможных масок, лосьонов, тоников, гелей на основе огурца, но летом приготовить косметическое средство можно и в домашних условиях.

Для того чтобы освежить кожу лица после переутомления, недосыпания или стресса необходимо взять 1 огурец и 1 куриный белок. Следует натереть огурец на мелкой тёрке и взять 2 ст.л. кашицы, соединив их со взбитым до пены яичным белком. Затем маску нанести на лицо на 15 минут и смыть водой. А для кожи вокруг глаз рекомендуется смешать 2 ст.л. тёртого огурца с измельчённой петрушкой.

Для достижения омолаживающего эффекта необходимо смешать 1 ст.л. тёртого огурца с 1 ч.л. белой глины. Увлажняющее действие дарит маска, приготовленная из 1 ст.л. тёртого огурца, 1 ч.л. измельчённой мяты и 1 ч.л. измельчённого базилика.

Опасные свойства огурцов и противопоказания

Огурцы – диетический продукт, но даже они иногда могут нанести вред организму. Отказаться от их употребления рекомендуют в таких случаях:

- обострение язвы желудка;
- острые и хронические гастриты и энтероколиты;
- острые и хронические нефриты и пиелонефрит, а также гепатит и холецистит (нужно избегать употребления солёных огурцов);
- кормление младенца (может вызвать расстройство желудка и колики у малыша).

История

Огурец считается одним из древнейших представителей овощных культур, появившимся четыре тысячелетия назад. Хотя существуют смелые предположения о том, что огурцу уже

более 6 тысяч лет. Нет однозначной информации и по поводу родины этого овоща, но, вероятнее всего, это были тропические и субтропические районы Древней Индии и Китая. Однозначно можно сказать, что изначально огурец произрастал в диком виде. Лишь во втором тысячелетии до н.э. древние индийцы его окультурили и постепенно ввели в свой рацион ^[1].

Благодаря увеличению объёмов выращивания и налаженным торговым связям, из Индии и Китая огурец отправился покорять мир. Именно так он попал в Египет, Древнюю Грецию, а много позже и в Римскую Империю. Есть основания полагать, что именно от греческого названия этого зелёного овоща «ἄγουρος» (восходит к «ἄωρος» – незрелый) и произошло слово «огурец». Кстати, английское название «cucumber» произошло от французского слова «cocombre», которое, в свою очередь, было заимствовано из латинского языка («cucumis») ^[2].

О том, что в древние времена огурец был важной частью рациона людей, свидетельствуют его изображения на фресках в греческих и египетских храмах. Кроме того, полезные свойства этого хрустящего овоща были описаны Аристотелем и Гиппократом. В Древнем Риме огурцы употребляли в пищу как элитные сословия, так и низшие классы. А император Тиберий приказал подавать ему по одному огурцу каждый день в году. Тогда огурцы стали выращивать в ящиках на колёсах для того, чтобы можно было перемещать их вслед за солнечным светом. Считается, что в то же время появились первые рецепты засолки.

Из Римской Империи огурец распространился по всей территории Европы (во Франции – с IX в., в Англии – с XIV в.). В XV столетии, благодаря Колумбу, огурец достиг берегов Нового Света, где также очень быстро завоевал популярность среди местных жителей. Однако в начале XVII в. в Америке появилась информация о том, что употреблять в пищу сырые овощи и фрукты опасно для здоровья, поэтому огурец на какое-то время утратил свои позиции и получил издевательское прозвище «cowcumber» (англ. огурец для кормления коров). Лишь около сотни лет спустя зелёный овощ вернулся на столы американцев ^[3].

Доподлинно неизвестно, когда и как огурец попал на Русь. Существует теория, что к нам этот овощ приехал из Европы уже после крещения Руси. Хотя некоторые учёные полагают, что наши купцы покупали огурцы в Восточной Азии ещё в IX в. В любом случае, одно из первых письменных упоминаний об этом овоще датируется первой половиной XVII в. (записки немецкого путешественника Эльшлегера). В это же время Пётр I издал указ о выращивании этой культуры в царском саду. Именно тогда стали появляться первые теплицы.

Как выбрать

В летнее время года огурцы лучше покупать утром, пока они не успели утратить свою свежесть, лёжа на солнце. Если огурцы уже немного увяли, то можно их «оживить», оставив в прохладной воде на 2-3 часа. К слову, замачивание в холодной воде (около 30 минут) способствует выведению нитратов. Для лучшего эффекта следует положить огурцы в прозрачную посуду и оставить в светлом месте (солнечные лучи способствуют ускорению выведения вредных веществ).

Покупаемые огурцы должны быть плотными, без видимых повреждений и жёлтых пятен. Покупая огурцы вне сезона, следует обращать внимание на неестественный блеск. Импортные овощи часто при транспортировке покрывают тонким слоем парафина для их лучшей сохранности. В этом случае перед употреблением овоща необходимо срезать кожуру. А если внутри и вовсе не окажется семян, то такой огурец лучше выбросить, из-за наличия в нем большого количества опасных веществ.

В целом, выбор огурцов зависит от вашей цели. Для салата можно использовать практически все огурцы, но наиболее подходящими считаются специально выведенные гладкие плоды с толстой шкуркой, длиной около 13 см. Они обладают насыщенным ароматом. Можно брать огурцы с белыми шипами.

Лучшие маринованные огурцы получаются из плодов 9-12 см в длину с тёмными шипами (они легко снимаются при мытье, что позволяет рассолу интенсивно пропитывать огурец). Для засолки рекомендуют брать огурцы размером до 9 см. (короткоплодые корнишоны) тёмно-зеленого цвета со светлыми кончиками или светлыми полосками на боку. Также подойдут плоды с тёмными шипами.

Как хранить

Что касается хранения свежих огурцов, то обычно они могут лежать в холодильнике около 3-5 дней. Важно обеспечить им поступление воздуха и не хранить их рядом со спелыми фруктами и овощами. Чтобы увеличить срок хранения до 10 дней, их кладут в целлофановый пакет, сверху накрывают мокрой марлей и отправляют в холодильник. Около двух недель в холодильнике могут храниться огурцы, завернутые в бумажные полотенца и уложенные в незакрытый пакет [7]. Для того чтобы овощи оставались свежими в течение 3-4 недель, их опускают хвостиками в прохладную воду на 1-2 см. и ставят в холодильник. Воду в ёмкости необходимо менять каждые сутки.

Сорта

Несмотря на то, что для нормального созревания огурцам необходим набор определённых условий, благодаря усилиям селекционеров, сейчас они культивируются в разных климатических зонах и на разных по своему составу почвах. Главное – правильно подобрать сорт.

В зависимости от сроков созревания, огурцы делят на раннеспелые, созревающие до 45 дней (амур, артист, Гектор, Маша), среднеспелые, созревающие до 50 дней (конкурент, неженский, застольный, тёща), и позднеспелые, созревающие более 50 дней (феникс, водолей, Алиса). Также существует деление сортов огурцов по предназначению: для употребления в свежем виде, для засолки или консервации и универсальные, подходящие для обеих целей.

Интересно, что у известного нам продолговатого зелёного овоща есть много экзотических родственников, которые считаются его разновидностями. Например, африканский огурец Кивано имеет жёлтую кожуру с шипами и сочную зелёную мякоть, немного напоминающую наш традиционный огурец. Яйцо дракона отличается гладкостью и светлым цветом оболочки, округлой формой и сладковатым вкусом. А огурцы сорта Красный хмонг при созревании становятся красными, а вкусом немного напоминают дыню.

Огурец под названием Гак или Весенний горький обладает оранжево-красной кожурой и мягкой красной мякотью. В нём содержится большое количество антиоксидантов, что делает его очень полезным, однако, он плохо переносит транспортировку, поэтому его можно найти лишь в местах выращивания [4]. Существуют также декоративные дикие огурцы, которые в народе ещё называют ежевыми. Ними оплетают изгороди и заборы, а их плоды покрыты иголочками. Особенность этих огурцов состоит в том, что в момент созревания кожа на плоде максимально натягивается и лопается. При этом из двух небольших отверстий под давлением вылетают семечки и немного слизи.

Особенности выращивания

Огурец – это лианоподобное растение со стелющимся стеблем, который может достигать двух и более метров в длину. От главного стебля отходят боковые побеги и усики, с помощью которых растение может закрепляться на опорах, принимая вертикальное положение. Благодаря этому выращивать огурцы можно на шпалерах (обычно этот метод используют в теплицах и на балконах), хотя, если место на огороде/грядке позволяет, то стеблю дают стелиться по земле. Длина и степень ветвистости зависит от сорта ^[5].

Во время цветения на растении образуются мужские (с тычинками) и женские (с пестиками) цветки жёлтого цвета. Женские цветки отличаются тем, что под ними есть завязь и они располагаются одиночно или по 2-3 штуки на боковых побегах, в то время как мужские цветки (пустоцветы) образуют соцветия из 5-7 штук преимущественно на основном стебле. Оплодотворение происходит в основном во время раскрытия цветков (1-2 дня). Пыльца переносится благодаря пчёлам и другим насекомым, которых привлекает яркий жёлтый цвет и наличие нектара.

В случае холодной погоды или в условиях тепличного выращивания процесс опыления усложняется – делается вручную, поэтому селекционеры стали выводить гибриды. Они получаются благодаря искусственному опылению цветков разных сортов. В своём названии гибрид обязательно имеет отличительный символ – F (filli – итал. дети) и цифру, которая обозначает номер поколения. Более того, в наше время появились огурцы вовсе не требующие опыления – партенокарпические, а также самоопыляемые – в их цветках есть одновременно и тычинка, и пестик ^[6].

Урожай огурцов обычно начинают собирать, когда плоды ещё биологически не созрели, поэтому их называют зеленцами. Дозреть и приобрести жёлто-коричневый оттенок дают только тем огурцам, из которых берут семенной материал для посадки или для селекции.

Посадка огурцов может осуществляться как рассадой, так и семенами. Обычно рассада обеспечивает более ранний урожай, но и требует большего внимания. После высадки на грядки молодые растения нужно укутывать в случае понижения температуры. В целом, огурец – теплолюбивое, влаголюбивое и светолюбивое растение, не переносящее сквозняков (на заметку тем, кто растит овощи дома на подоконниках). Сажать огурцы рекомендуется на расстоянии не менее 20 см друг от друга на глубину 2-2,5 см. во вторую или третью декаду мая (при температуре от 18 до 25 °C).

Среди главных огуречных вредителей выделяется паутинный клещик, который селится на нижней стороне листьев и питается их соком, что приводит к появлению белых точек на листьях, а затем, оплетённые паутиной, они засыхают. Также огурцы боятся бахчевой тли, которая живёт на всех частях растения и высасывает его соки. После этого листья начинают желтеть и отмирать. Опасен также и огуречный комарик, чья полупрозрачная личинка с чёрной головкой внедряется в стебель и корень ослабленного растения, после чего оно погибает.

Для борьбы с вредителями обычно используются химикаты. Однако для того чтобы предотвратить попадание вредоносных насекомых на растение, нужно делать регулярную прополку, удаляя сорняки.

Литература

1. History of cucumbers, [источник](#)
2. The etymology of the word Cucumber, [источник](#)
3. A brief history of cucumbers, [источник](#)
4. Gak cucumber, [источник](#)

5. Князева Т. П. Огурцы. Как всегда быть с отличным урожаем. – М.: Эксмо, 2012. – 128 с.
6. Parthenocarpic cucumber varieties, [источник](#)
7. How to store cucumber for a longer life, [источник](#)
8. Sea cucumbers and the black market, [источник](#)
9. Giant cucumber shatters world record, [источник](#)
10. National Nutrient Database, [источник](#)
11. National Nutrient Database, [источник](#)
12. National Nutrient Database, [источник](#)
13. Cucumber oil, [источник](#)
14. Ващенко А.П., Павлов Д.А. Урожайность и качество плодов гибридов огурца в зависимости от происхождения отцовских форм//Достижения науки и техники АПК. – М.: ООО «Редакция журнала «Достижения науки техники АПК», 2009. – С. 23-25, [источник](#)
15. Магомедов Р.К. Болезни тепличных огурцов при хранении// хранении//Защита и карантин растений. – М.: Автономная некоммерческая организация «Редакция журнала «Защита и карантин растений», 2013. – С. 23-24, [источник](#)
16. Балашова И.Т., Козарь Е.Г., Пинчук Е.В., Сирота С.М., Технологии будущего в овощеводстве защищённого грунта: многоярусная узкостеллажная гидропоника//Вестник аграрной науки. – Орел: Орловский государственный аграрный университет им. Н.В. Парахина, 2017. – С. 71-74, [источник](#)
17. Lightweight robots harvest cucumbers, [источник](#)
18. Nine science-backed reasons to eat cucumber daily, [источник](#)

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Cucumber - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tarantul Alena, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tarantul.a@edaplus.info

Получено 05.08.18

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства огурца и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование огурца в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты огурца на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с его применением.

Abstract. The article discusses the main properties of cucumber and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the plant are indicated, the use of cucumber in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. Potentially adverse effects of cucumber on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.