



Огурец (лат. *Cucumis sativus*)

Елісеева Тат'яна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Тарантул Олена, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості огірка та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність рослини, розглянуто використання огірка у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти огірка на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: огірок , корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, протипоказання, дієти

Корисні властивості

Таблиця 1. Хімічний склад огірка (За даними [Їжа +](#)).

У 100 г свіжих огірків зі шкіркою міститься [10]:					
Основні речовини:	г	Мінерали:	мг	Вітаміни:	мг
Вода	95,23	Калій	147	Вітамін С	2,8
Вуглеводи	3,63	Фосфор	24	Вітамін РР	0,098
Цукор	1,67	Кальцій	16	Вітамін В6	0,040
Білки	0,65	Магній	13	Вітамін В2	0,033
Харчові волокна	0,5	Натрій	2	Вітамін Е	0,03
Жири	0,11	Залізо	0,28	Вітамін В1	0,027
Калорійність	15ккал	Цинк	0,20	Вітамін К	0,016
У 100 г свіжих огірків без шкірки міститься [11]:					
Основні речовини:	г	Мінерали:	мг	Вітаміни:	мг
Вода	96,73	Калій	136	Вітамін С	3,2
Вуглеводи	2,16	Фосфор	21	Вітамін В6	0,051

Цукор	1,38	Кальцій	14	Вітамін РР	0,037
Харчові волокна	0,7	Магній	12	Вітамін В2	0,025
Білки	0,59	Натрій	2	Вітамін В1	0,031
Жири	0,16	Залізо	0,22	Вітамін Е	0,03
Калорійність	10ккал	Цинк	0,17	Вітамін В9	0,014
У 100 г маринованих огірків міститься [12]:					
Основні речовини:	г	Мінерали:	мг	Вітаміни:	мг
Вода	94,08	Натрій	1208	Вітамін С	1
Вуглеводи	2,26	Калій	23	Вітамін В2	0,010
Цукор	1,06	Фосфор	14	Вітамін Е	0,09
Харчові волокна	1,2	Магній	4	Вітамін К	0,047
Білки	0,33	Залізо	0,40	Вітамін В6	0,009
Жири	0,20	Цинк	0,02	Вітамін В9	0,001
Калорійність	11кКал	Кальцій	0	Вітамін А	0,01

Найкорисніше вживати в їжу огірки разом зі шкіркою, в якій міститься чимало корисних речовин. Однак і без шкірки, і мариновані огірки зберігають деякі корисні властивості. Правда, варто враховувати, що в засоленому або маринованому вигляді в них різко підскакує рівень натрію, що може негативно позначитися на здоров'ї людей, які страждають на ниркову недостатність. Разом з тим, зменшується частка вітамінів, знижується рівень вмісту калію, магнію, цинку та кальцію. А надто велика кількість солі може призводити до руйнування зубної емалі, затримки рідини в організмі та порушення роботи ШКТ.

Лікувальні властивості

Огірок поступається багатьом овочам вміст вітамінів, оскільки практично повністю складається з води. Однак огіркова вода багата на мінеральні солі та біологічно активні речовини. Наприклад, в огіркових плодах є ферменти, що сприяють засвоєнню білків та вітамінів групи В, а також підтримці нормальної реакції крові. Більш того, огірки містять фермент, подібний до інсуліну, що робить його важливим продуктом раціону діабетиків.

Крім того, огіркова вода допомагає очистити організм, розчиняючи токсини. Тобто огірок не повинен використовуватися як самостійна їжа, але він відіграє значну роль у засвоєнні іншої їжі, наприклад, м'яса. Завдяки своїй низькій калорійності огірки рекомендуються людям, схильним до ожиріння.

Хоч і в невеликій кількості, але огірки містять фосфор, калій, кальцій, сірку, магній, натрій, залізо, цинк та йод (у легкозасвоєній формі). За рахунок цього вони мають жовчогінні і сечогінні властивості, допомагають поліпшити діяльність серцево-судинної системи, рекомендовані людям, які страждають на хвороби щитовидної залози. Крім того, такий набір мікроелементів сприяє покращенню стану нігтів, волосся, зубів людини та знижує кислотність шлункового соку. До речі, клітковина, що входить до складу огірків, найкраще позначається на процесі травлення. А легкий проносний ефект допомагає позбутися запорів.

Щодо вітамінів, то огірки можуть похвалитися наявністю у своєму складі каротину, тіаміну, рибофлавіну, фолатів тощо. Останні беруть активну участь у регулюванні рівня гомоцистеїну – амінокислоти, що утворюється в організмі під час метаболізму, та збільшує ризик атеросклеротичного ураження судин та тромбоутворення.

Ще однією корисною складовою огірка вважається фітостерол (фітостерин) - стероїдний спирт, який не розчиняється у воді. По суті, йдеться про рослинний двійник холестерину. Його перевага полягає в тому, що вона безпечна для людини і не провокує розвиток атеросклерозу. Потрапляючи в організм, фітостерол пригнічує до 10% всмоктування холестерину і замість нього проникає в кров, не завдаючи жодної шкоди організму.

Використання в медицині

У традиційній медицині огірок, незважаючи на наявність корисних елементів та властивостей, не використовується та фармакопейною рослиною не вважається. Тим не менш, зелені плоди вже довгий час активно та успішно застосовується у народній медицині та косметології.

По-перше, найпростіше народне застосування огірка – зовнішнє. При отриманні невеликих опіків, ранок або ран рекомендують прикласти до пошкодженого місця розрізаний огірок або змастити це місце свіжим огірковим соком. Це гарантує потужний протимікробний ефект (навіть у разі нагноєння). По-друге, на основі огірка готують різні відвари, настої, їх роблять компреси. Більше того, в оборот йдуть не тільки самі плоди та сік, але також квіти, листя та батоги рослини (як правило, у висушеному вигляді).

- **Відвари та настої**

Відвар зі свіжих огірків може допомогти позбутися набряків, що з'явилися внаслідок серцевих патологій або варикозу . Для цього потрібно дрібно нарізати 100 г помита огірка, залити його 200 мл окропу і варити на маленькому вогні 5 хвилин. Півсклянки такого відвару потрібно пити до їди тричі на день протягом 7-10 днів.

У разі жовтяниці рекомендують подрібнити 50 г стиглих огірків і 20 г сухого листя цієї ж рослини. Залити цю масу 500 мл води та варити на лазні протягом 20 хвилин. Потім процідити отриманий відвар та приймати 4 рази на день протягом 14 днів.

При малярії та лихоманках дієвим методом вважається відвар з огіркових квіток. 1 столову ложку сухих квіток слід залити 250 мл гарячої води та варити на маленькому вогні протягом 10 хвилин. Потім процідити через марлю і поділити порцію на три рівномірні частини, приймати які слід тричі на день протягом 10 днів.

Народні цілителі вважають, що огірок корисний при геморої. Для полегшення стану хворих рекомендують залити зелені плоди слабосоленою водою і залишити в холодильнику. Протягом 14 днів пити цей розсіл по одній склянці між їдою (3 рази на день). Щоб позбавитися маткових кровотеч радять 70 г сухих огіркових стебел залити 500 мл води і готувати на водяній бані 20 хвилин. Дати відвару настоятися 2 години, а потім процідити. Пити по половині склянки 3 рази у день протягом 5 днів.

Зрештою, настоянка з огірків вважається ефективним засобом боротьби з трофічною виразкою. Для її приготування слід подрібнити в блендері 100 г огіркового насіння (з стиглих плодів) і залити його склянкою води. Наполягати суміш у темряві протягом 10 діб, регулярно збовтуючи її. Перед застосуванням процідити. Далі змочувати марлеві тампони і прикладати їх до виразки на 30 хвилин. Огіркове насіння також корисне для полегшення болю при сечовипусканні. Столову ложку меленого насіння потрібно залити 600 мл води та настояти в термосі протягом 2 годин. Пити таку настойку, додаючи до неї мед за смаком, тричі на день протягом тижня.

- **Сік**

Огірковий сік вважається очисним засобом, що сприяє розчиненню токсичних речовин в організмі. Також народні цілителі стверджують, що він ефективний при боротьбі з невеликими нирковими каменями та кристалами сечової кислоти. Крім цього, вважається, що він добре втамовує спрагу, позитивно впливає на нервову систему і зміцнює пам'ять.

Огірковий сік має сечогінну та проносну властивості. З цією метою необхідно приймати по 3 столові ложки 3 рази на день. Суміш соку огірка із соком моркви рекомендують вживати при ревматичних захворюваннях. А разом з медом, огірковий сік використовується для позбавлення кашлю і болю в шлунку. На 100 мл соку зазвичай беруть одну столову ложку меду. Пити такий засіб необхідно по одній столовій ложці тричі на день.

У східній медицині

За дією, яку продукт чинить на організм, потрапивши всередину, східна медицина відносить огірок категорії холодних продуктів. Їжа з холодними властивостями має жарознижувальну дію, очищає організм і уповільнює енергообмін. На Сході продукти також поділяють за кольором, кожен із яких співвідноситься з певним органом. Овочі зеленого кольору активно взаємодіють із печінкою, знімаючи з неї навантаження. Крім того, вважається, що огірок сприяє зняттю як фізичної, так і розумової напруги і запобігає головному болю.

В індійській аюрведе огірок також цінується за свої якості, що охолоджують. Навіть у тропічному кліматі цей овоч може зберігати температуру на 20 градусів нижче, ніж у навколишньому середовищі. Ще в давнину огірок використовували для лікування поганого зору та діабету. З його допомогою знижували тиск, ним рятувалися після укусів скорпіонів. Сьогодні в Індії з огірка роблять масло, яке має широкий спектр застосування. Ним лікують запори та хвороби сечовипускальної системи, виразку дванадцятипалої кишки та ревматизм, еректильну дисфункцію та вагінальні інфекції. Крім того, воно вважається ефективним проти лупи, сонячних опіків і темних кіл під очима^[13].

У наукових дослідженнях

Огірок дуже популярний по всьому світу, росте в різних кліматичних умовах, тому не дивно, що він стає об'єктом наукових досліджень. В основному вчені вдосконалюють існуючі методи посадки (строки та схеми), вирощування, збирання та зберігання огірків. Селекціонери займаються виведенням нових, стійкіших до хвороб, сортів.

Так, з'ясувалося, що на врожайність та якість гібридних огірків впливає походження їхніх батьківських та материнських форм. Для найкращого врожаю рекомендують залучати до селекційного процесу форми з азіатської еколого-географічної групи^[14].

Що стосується зберігання тепличних огірків, то за несприятливих умов часто спостерігається розвиток патогенних грибів. Вчені з'ясували, що підвищення і зниження температури, що вважаються нормою 12-14 ° С, призводять до зростання зараження огірків у процесі зберігання. Важливим фактором є спосіб упаковки і газовий склад атмосфери^[15].

Вчені досягли успіху і в науково-технічних дослідженнях. Тепер для вирощування огірків не обов'язково використовувати ґрунт, з'явився альтернативний спосіб – установка багаторівневої гідропонної установки, що дозволяє вирощувати овочі на основі живильних розчинів. Зараз виводяться нові форми огірків, більш адаптовані до нового устаткування^[16]. Також нещодавно було запущено перші дворуки роботи, які виконують функцію автоматичного збору огірків^[17].

Нарешті, останнім часом огірок фігурує не тільки в аграрних дослідженнях, але і в медичних, оскільки вчені дійшли висновку, що глікозид кукурбітацин, що міститься в овочі, має властивість придушувати життєдіяльність ракових клітин^[18].

Регулювання ваги

Зважаючи на те, що огірок практично повністю складається з води, його вважають дієтичним продуктом. Основна його цінність – низькокалорійність, але при цьому він також уповільнює процес перетворення вуглеводів у жири та допомагає засвоюватися білкам. Не можна не відзначити наявність корисних мінеральних елементів і вітамінів, які позитивно впливають на функціонування нирок, печінки, серця, допомагають зміцнити судини.

Деякі дієтологи рекомендують людям, які бажають схуднути або очистити організм від токсинів, влаштовувати влітку розвантажувальні огіркові дні. Робити це потрібно не більше одного разу на тиждень і цього дня слід максимально знизити фізичне навантаження. За день потрібно з'їсти близько 2 кг огірків. Однак необхідно бути обережними із солоними або маринованими огірками. Їхнє непомірне вживання призводить до потрапляння в організм надлишкової кількості солі.

У кулінарії

Огірки активно використовують у кулінарії, додаючи їх у салати, супи, різноманітні закуски та соуси. Також їх засолюють, консервують та маринують. Для того щоб вибрати правильні огірки у відповідність до вашої мети, слід знати, що селекціонери поділяють їх по сорочці – поверхні огірка. Є 3 основних види сорочок: слов'янська - з рідкими шипами на поверхні (маринад проникає всередину повільно, що робить овоч пружним і хрумким), німецька - з густо розташованими шипами (розсіл потрапляє всередину швидко) і азійська - з гладкою поверхнею і товстою шкіркою для салатів).

Додаючи огірки до салату, господині нерідко стикаються з тим, що овоч гірчить. Таку гіркоту провокує глікозид кукурбітацин, який з'являється в огірку після стресової ситуації (брак води, надлишок сонця, занадто висока температура). Жодної шкоди організму гіркий огірок не приносить, навіть навпаки – вважається, що кукурбітацин бере участь у придушенні функціонування ракових клітин. Але щоб все-таки уникнути покупки гірких овочів, не потрібно брати занадто товсті огірки з товстою шкіркою та темно-зеленим краєм.

Цікаво, що замість огірка в кулінарії можна використовувати огіркову траву бораго (наприклад, у сезон, коли свіжих огірків немає). Ця трава має високу поживну цінність і містить вітаміни. Смаком вона нагадує огірок із цибулею.

Поєднання з іншими продуктами

Огірки добре поєднуються майже з усіма продуктами, крім томатів. Потрапляючи в організм, помідори утворюють навколо себе кисле середовище, а огірки – лужне. В результаті таке поєднання призводить до утворення солей, що негативно впливає на роботу нирок. Також аскорбінова кислота, яка міститься в помідорах, не засвоюється через огірковий фермент аскорбінази, внаслідок чого організм недоотримує вітамін С. Зате огірки дуже корисно їсти разом з м'ясом, оскільки вони сприяють засвоєнню білка.

Напої

Огірковий сік має масу корисних властивостей, тому його рекомендують пити у чистому вигляді. Однак завдяки освіжаючому ефекту, який робить огірок, його часто додають у різні літні напої. Наприклад, коктейль з лайма та кавуна (200 г м'якоті кавуна, 1/2 лайма, 1\2 огірка, пучок м'яти та вода) або смузі зі шпинату та селери (змолоти в блендері: 100 г шпинату, 1 зелене яблуко, 1 стебло селери, 1 шматочок імбиру, 2 ст.л лимонного соку). Також користується популярністю огіркова вода (1 огірок, 1 пучок м'яти, половина лимона, 1 л води).

У косметології

Огірок вважається хорошим косметичним засобом, який має освіжаючу та омолоджуючу дію на шкіру. Завдяки фітостеролу відбувається утримання вологи і є невеликий ліфтинг -ефект. А лужні солі забезпечують живлення шкіри та надають відбілюючу дію, знімаючи зубний наліт.

Зараз існує величезний вибір різноманітних масок, лосьйонів, тоніків, гелів на основі огірка, але влітку приготувати косметичний засіб можна і в домашніх умовах.

Для того, щоб освіжити шкіру обличчя після перевтоми, недосипання або стресу, необхідно взяти 1 огірок і 1 курячий білок. Слід натерти огірок на дрібній терці та взяти 2 ст.л. кашки, з'єднавши їх із збитим до піни яєчним білком. Потім маску нанести на обличчя 15 хвилин і змити водою. А для шкіри навколо очей рекомендується змішати 2 ст. тертого огірка з подрібненою петрушкою.

Для досягнення омолоджувального ефекту необхідно змішати 1 ст.л. тертого огірка з 1 ч. л. білий глини. Зволожуючу дію дарує маска, виготовлена з 1 ст.л. тертого огірка, 1 ч. л. подрібненої м'яти та 1 ч.л. подрібненого базиліку.

Небезпечні властивості огірків та протипоказання

Огірки - дієтичний продукт, але навіть вони іноді можуть завдати шкоди організму. Відмовитися від їх вживання рекомендують у таких випадках:

- загострення виразки шлунка;
- гострі та хронічні гастрити та ентероколіти;
- гострі та хронічні нефрити та пієлонефрит, а також гепатит та холецистит (потрібно уникати вживання солоних огірків);
- годування немовляти (може викликати розлад шлунка та коліки у малюка).

Історія

Огірок вважається одним із найдавніших представників овочевих культур, що з'явилося чотири тисячоліття тому. Хоча існують сміливі припущення, що огіркові вже понад 6 тисяч років. Немає однозначної інформації щодо батьківщини цього овоча, але, найімовірніше, це були тропічні та субтропічні райони Стародавньої Індії та Китаю. Однозначно можна сказати, що спочатку огірок виростав у дикому вигляді. Лише у другому тисячолітті до н. древні індійці його окультурили і поступово ввели до свого раціону ^[1].

Завдяки збільшенню обсягів вирощування та налагодженим торговим зв'язкам, з Індії та Китаю огірок вирушив підкорювати світ. Саме так він потрапив до Єгипту, Стародавньої Греції, а набагато пізніше і до Римської Імперії. Є підстави вважати, що саме від грецької назви цього зеленого овоча « ἄγυρος » (сходить до « ἄωρος » – незрілий) і походить слово «огірок». До речі, англійська назва cucumber походить від французького слова concombres, яке, у свою чергу, було запозичено з латинської мови cucumis ^[2].

Про те, що в давнину огірок був важливою частиною раціону людей, свідчать його зображення на фресках у грецьких та єгипетських храмах. Крім того, корисні властивості цього хрусткого овочу були описані Аристотелем та Гіппократом. У Стародавньому Римі огірки вживали як елітні стану, і нижчі класи. А імператор Тіберій наказав подавати йому по одному огірку щодня. Тоді огірки стали вирощувати в ящиках на колесах для того, щоб можна було переміщувати їх за сонячним світлом. Вважається, що водночас з'явилися перші рецепти засолювання.

З Римської Імперії огірок поширився на всій території Європи (у Франції – з IX ст., в Англії – з XIV ст.). У XV столітті завдяки Колумбу огірок досяг берегів Нового Світу, де також дуже швидко завоював популярність серед місцевих жителів. Проте на початку XVII ст. в Америці з'явилася інформація про те, що вживати в їжу сирі овочі та фрукти небезпечно для здоров'я, тому огірок на якийсь час втратив свої позиції та отримав знущальне прізвисько «cowcumber» (англ. огірок для годівлі корів). Лише близько сотні років по тому зелений овоч повернувся на столи американців [3].

Напевно невідомо, коли і як огірок потрапив на Русь. Існує теорія, що до нас цей овоч приїхав із Європи вже після хрещення Русі. Хоча деякі вчені вважають, що наші купці купували огірки у Східній Азії ще у IX ст. У будь-якому разі, одна з перших письмових згадок про цей овоч датується першою половиною XVII ст. (Записки німецького мандрівника Ельшлегера). У цей час Петро видав указ про вирощуванні цієї культури у царському саду. Саме тоді почали з'являтися перші теплиці.

Як обрати

Влітку огірки краще купувати вранці, поки вони не встигли втратити свою свіжість, лежачи на сонці. Якщо огірки вже трохи зів'яли, то можна їх «оживити», залишивши у прохолодній воді на 2-3 години. До речі, замочування у холодній воді (близько 30 хвилин) сприяє виведенню нітратів. Для більшого ефекту слід покласти огірки в прозорий посуд і залишити у світлому місці (сонячні промені сприяють прискоренню виведення шкідливих речовин).

Огірки, що купуються, повинні бути щільними, без видимих пошкоджень і жовтих плям. Купуючи огірки поза сезоном, слід звертати увагу на неприродний блиск. Імпортні овочі часто при транспортуванні покривають тонким шаром парафіну для їхньої найкращої безпеки. У цьому випадку перед вживанням овочів необхідно зрізати шкірку. А якщо всередині взагалі не виявиться насіння, то такий огірок краще викинути, через наявність у ньому великої кількості небезпечних речовин.

Загалом вибір огірків залежить від вашої мети. Для салату можна використовувати практично всі огірки, але найбільш підходящими вважаються спеціально виведені гладкі плоди з товстою шкіркою, довжиною близько 13 см. Вони мають насичений аромат. Можна брати огірки із білими шипами.

Найкращі мариновані огірки виходять із плодів 9-12 см у довжину з темними шипами (вони легко знімаються при митті, що дозволяє розсолу інтенсивно просочувати огірок). Для засолювання рекомендують брати огірки розміром до 9 см (короткоплоді корнішони) темно-зеленого кольору зі світлими кінчиками або світлими смужками на боці. Також підійдуть плоди із темними шипами.

Як зберігати

Що стосується зберігання свіжих огірків, зазвичай вони можуть лежати в холодильнику близько 3-5 днів. Важливо забезпечити їм надходження повітря та не зберігати їх поруч із стиглими фруктами та овочами. Щоб збільшити термін зберігання до 10 днів, їх кладуть у целофановий пакет, зверху накривають мокрою марлею та відправляють у холодильник. Близько двох тижнів у холодильнику можуть зберігатися огірки, загорнуті у паперові рушники та покладені в незакритий пакет^[7]. Для того, щоб овочі залишалися свіжими протягом 3-4 тижнів, їх опускають хвостиками в прохолодну воду на 1-2 см і ставлять у холодильник. Воду в ємності необхідно міняти кожну добу.

Сорти

Незважаючи на те, що для нормального дозрівання огіркам необхідний набір певних умов завдяки зусиллям селекціонерів, зараз вони культивуються в різних кліматичних зонах і на різних за своїм складом ґрунтах. Головне – правильно підібрати гатунки.

Залежно від термінів дозрівання, огірки ділять на ранньостиглі, дозрівають до 45 днів (амур, артист, Гектор, Маша); , водолій, Аліса). Також існує розділ сортів огірків за призначенням: для вживання у свіжому вигляді, для засолювання або консервації та універсальні, придатні для обох цілей.

Цікаво, що відомий нам довгастий зелений овоч має багато екзотичних родичів, які вважаються його різновидами. Наприклад, африканський огірок Ківано має жовту шкірку з шипами та соковиту зелену м'якоть, що трохи нагадує наш традиційний огірок. Яйце дракона відрізняється гладкістю та світлим кольором оболонки, округлою формою та солодкуватим смаком. А огірки сорту Червоний хмонг при дозріванні стають червоними, а смак трохи нагадують диню.

Огірок під назвою Гак або Весняний гіркий має оранжево-червону шкірку і м'яку червону м'якоть. У ньому міститься велика кількість антиоксидантів, що робить його дуже корисним, проте він погано переносить транспортування, тому його можна знайти лише в місцях вирощування^[4]. Існують також декоративні дикі огірки, які в народі ще називають їжаківими. Ними обплітають огорожі та огорожі, а їхні плоди вкриті голочками. Особливість цих огірків у тому, що у момент дозрівання шкірка на плоді максимально натягується і лопається. При цьому з двох невеликих отворів під тиском вилітають насіння і трохи слизу.

Особливості вирощування

Огірок - це ліаноподібна рослина з стеблом, що стелиться, який може досягати двох і більше метрів у довжину. Від головного стебла відходять бічні пагони та вусики, за допомогою яких рослина може закріплюватися на опорах, приймаючи вертикальне положення. Завдяки цьому вирощувати огірки можна на шпалерах (зазвичай цей метод використовують у теплицях та на балконах), хоча якщо місце на городі/грядці дозволяє, то стебло дають стелитись по землі. Довжина та ступінь гіллястості залежить від сорту^[5].

Під час цвітіння на рослині утворюються чоловічі (з тичинками) та жіночі (з маточками) квітки жовтого кольору. Жіночі квітки відрізняються тим, що під ними є зав'язь і вони розташовуються поодинокі або по 2-3 штуки на бічних пагонах, тоді як чоловічі квітки (пустоцвіти) утворюють суцвіття з 5-7 штук переважно на основному стеблі. Запліднення відбувається переважно під час розкриття квіток (1-2 дні). Пилок переноситься завдяки бджолам та іншим комахам, яких приваблює яскравий жовтий колір та наявність нектару.

У разі холодної погоди або за умов тепличного вирощування процес запилення ускладнюється – робиться вручну, тому селекціонери почали виводити гібриди. Вони виходять завдяки

штучному запиленню квіток різних сортів. У своїй назві гібрид обов'язково має відмітний символ – F (filli – італ. діти) та цифру, яка позначає номер покоління. Більше того, в наш час з'явилися огірки, що зовсім не потребують запилення – партенокарпічні , а також самозапильні – в їхніх квітках є одночасно і тичинка, і маточка ^[6].

Урожай огірків зазвичай починають збирати, коли плоди ще біологічно не дозріли, тому їх називають зеленцями. Дозріти та придбати жовто-коричневий відтінок дають тільки тим огіркам, з яких беруть насіннєвий матеріал для посадки або селекції.

Посадка огірків може здійснюватися як розсадою, і насінням. Зазвичай розсада забезпечує більш ранній урожай, але вимагає більшої уваги. Після висадки на грядки молоді рослини потрібно укутувати у разі зниження температури. В цілому, огірок - теплолюбна, вологолюбна і світлолюбна рослина, яка не переносить протягів (на замітку тим, хто вирощує овочі вдома на підвіконнях). Садити огірки рекомендується з відривом щонайменше 20 див друг від друга на глибину 2-2,5 див. у другу чи третю декаду травня (при температурі від 18 до 25 °С).

Серед головних огіркових шкідників виділяється павутинний кліщик , який селиться на нижній стороні листя і харчується їх соком, що призводить до появи білих крапок на листі, а потім, обплетені павутиною, вони засихають. Також огірки бояться баштанної попелиці, яка живе на всіх частинах рослини та висмоктує її соки. Після цього листя починає жовтіти і відмирати. Небезпечний також і огірковий комарик, чия напівпрозора личинка з чорною головою впроваджується у стебло та корінь ослабленої рослини, після чого вона гине.

Для боротьби зі шкідниками зазвичай застосовуються хімікати. Однак для того, щоб запобігти попаданню шкідливих комах на рослину, потрібно робити регулярне прополювання, видаляючи бур'яни.

Література

1. History of cucumbers , [джерело](#)
2. Theetymology of the word Cucumber, [джерело](#)
3. A brief history of cucumbers, [джерело](#)
4. Gak cucumber , [джерело](#)
5. Князева Т. П. Огірки. Як завжди бути з чудовим урожаєм. - М.: Ексмо , 2012. - 128 с.
6. Parthenocarpic cucumber varieties , [джерело](#)
7. How to store cucumber for a longer life, [джерело](#)
8. Sea cucumbers and the black market, [джерело](#)
9. Giant cucumber shatters world record, [джерело](#)
10. National Nutrient Database , [джерело](#)
11. National Nutrient Database , [джерело](#)
12. National Nutrient Database , [джерело](#)
13. Cucumber oil , [джерело](#)
14. Ващенко О.П., Павлов Д.О. Врожайність і якість плодів гібридів огірка в залежності від походження батьківських форм// Досягнення науки та техніки АПК. - М.: ТОВ «Редакція журналу «Досягнення науки техніки АПК», 2009. - С. 23-25, [джерело](#)
15. Магомедов Р.К. Хвороби тепличних огірків при зберіганні//Зберігання//Захист і карантин рослин. – М.: Автономна некомерційна організація «Редакція журналу «Захист та карантин рослин», 2013. – С. 23-24, [джерело](#)
16. Балашова І.Т., Козар Є.Г., Пінчук Є.В., Сирота С.М., Технології майбутнього в овочівництві захищеного ґрунту: багатоярусна вузькостелажна гідропоніка//Вісник аграрної науки. - Орел: Орловський державний аграрний університет ім. Н.В. Парахіна , 2017. - С. 71-74, [джерело](#)

17. Lightweight robots harvest cucumbers , [джерело](#)

18. Nine science-backed reasons to eat cucumber daily, [джерело](#)

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Cucumber - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief проекту EdaPlus.info

Tarantul Alena, nutritionist

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

Отримано 05.08.18

Реферат У статті розглянуто основні властивості огірка та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність рослини, розглянуто використання огірка у різних видах медицини та ефективність його застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти огірка на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з його застосуванням .

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.