



Баклажан (лат. *Solanum melongéna*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ямпольский Алексей, нутрициолог

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

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

Ключевые слова: баклажан, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Полезные свойства

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

Основные вещества (г/100 г):	Свежий баклажан [1]	Консервированный баклажан [2]	Варёный баклажан [3]
Вода	92,30	86,90	89,67
Углеводы	5,88	9,77	8,73
Сахар	3,53	4,80	3,20
Пищевые волокна	3,0	2,5	2,5
Белки	0,98	0,90	0,83
Жиры	0,18	0,70	0,23
Калории (кКал)	25	49	35
Минералы (мг/100 г):			
Калий	229	12	123
Натрий	2	1674	1
Фосфор	24	9	15
Кальций	9	25	6
Магний	14	6	11

Железо	0,23	0,77	0,25
Цинк	0,16	0,23	0,12
Витамины (мг/100 г):			
Витамин С	2,2	0,0	1,3
Витамин РР	0,649	0,660	0,600
Витамин В6	0,084	0,140	0,086
Витамин В2	0,037	0,070	0,020
Витамин В1	0,039	0,050	0,076
Витамин А	0,007	0,015	0,011
Витамин Е	0,30	0,03	0,41

Полный химический состав баклажан и пищевая ценность

Следует учесть, что в процессе обработки особенно заметно падает концентрация ценного калия, работающего на обеспечение сердечно-сосудистой системы и выведение избыточной жидкости из организма. Это делает употребление сырого (в салатах) или тушёного баклажана более предпочтительным. При консервировании также теряется часть витаминов и минералов (фосфор, магний), но показатели других составляющих могут как увеличиваться, так и уменьшаться.

Лечебные свойства

Плоды баклажана демонстрируют многочисленные лечебные свойства. Так, благодаря обилию неперевариваемой клетчатки, действующей в пищеварительной системе как поршень, из организма эффективно выводится холестерин (снижается в крови до 40 % в зависимости от режима употребления продукта). Это, в свою очередь, не даёт образовываться новым холестериновым бляшкам на стенках сосудов, тем самым тормозя развитие атеросклероза и снижая риск возникновения ишемической болезни сердца.

Кроме того, употребление баклажанов в пищу способно:

- предупредить образование камней в желчном пузыре;
- облегчить состояние больных диабетом 2-го типа;
- снять отёки и вывести соли мочевой кислоты, что особенно важно для страдающих от подагры;
- стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, избавив от хронических запоров;
- восстановить солевой и кислотно-щелочной баланс;
- стабилизировать гемоглобин при малокровии.

Присутствие в баклажанах витамина РР (никотинической кислоты) может облегчить курильщикам процесс отказа от вредной привычки.

Селекционные работы последнего времени позволили вывести почти чёрные гибриды баклажана с очень высоким содержанием антоцианов, способных восстанавливать клетки организма и препятствовать их повреждению.

Использование в медицине

В составе медицинских препаратов, на текущий момент, наиболее существенную роль играет полученное из баклажана соединения *Solasodine Rhamnosyl Glycosides*, Его включают в состав крема «Курадерм» (Curaderm), который назначается как вспомогательное средство при лечении

немеланомного рака кожи. В медицинских журналах описывается успешный опыт применения крема в ходе лечения базалиомы (базально-клеточного рака кожи) в области головы и шеи.

Хотя в научной официальной медицине полезные свойства баклажана ещё только изучаются, уже известны фармакологические возможности ряда элементов, входящих в состав овоща в больших количествах. Благодаря им, наиболее перспективными можно считать следующие направления медицинских разработок.

- **Использование хлорогеновой кислоты.** Баклажан содержит различные полифенолы, но хлорогеновая кислота по своей антиоксидантной активности в 27 раз опережает флавоноид нарингенин. Эта кислота благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему путём снижения чувствительности к окислению липопротеинов низкой плотности. Она способна препятствовать развитию диабета, туберкулёза и даже онкологических заболеваний, проявляя противоопухолевое действие. Кроме того, она способна обеспечивать защиту клеток печени, активна в противостоянии штаммам стафилококка и кишечной палочки. Некоторые формы кислоты проявляют активность против возбудителей герпеса.
- **Использование солей калия.** Соли помогают выведению жидкости из организма, создавая мягкий мочегонный эффект, препятствуют развитию ишемической болезни и улучшают работу всей сердечно-сосудистой системы.

В народной медицине

Народная медицина быстрее официальной научилась использовать целебные свойства баклажанов. В ход идут (вместе или по отдельности) различные части плода.

- **Мякоть.** Используется в разных вариантах при атеросклерозе (как средство очищения сосудов от холестериновых отложений), при отёках, вызванных нарушениями в работе сердца, а также в качестве профилактики подагры как эффективный способ выведения мочевой кислоты. Народная терапия широко использует баклажан для стимулирования обменных процессов, желчеотделения и перистальтики (волнообразного сокращения стенок кишечника для продвижения содержимого полой кишки к выходному отверстию).
- **Кожура.** Высушенная и перетёртая в порошок кожица баклажанов назначается при заболеваниях ротовой полости (в качестве основы для полоскания) и при повышенном давлении. Надо только учитывать, что в классических горьких сортах этих овощей в кожуре концентрируется наибольшее количество ядовитого соланина, поэтому следует с осторожностью относиться к самолечению таким способом.
- **Сок.** В народной медицине активно используется свежееотжатый сок баклажанов, который благодаря своим антисептическим и антибактериальным свойствам, борется с экземами, наружными язвами и повреждениями кожного покрова. Им же обрабатывают раны для предотвращения распространения инфекции.

Обычно сок баклажана извлекают, сначала натирая овощ на тёрке, а затем пропуская получившуюся кашицу через пресс (или просто выдавливая сок вручную). При этом, для уменьшения интенсивности окислительных процессов по возможности используют пластиковые, а не металлические тёрки. Если таких нет, можно мелко крошить мякоть керамическим ножом, и затем выдавить сок уже из этого пюре.

Для нормализации работы сердца и улучшения состояния сосудов (путём выведения холестериновых образований) сок сырого баклажана пьют по 1-2 чайные ложки во время еды на протяжении 10 дней.

Настои

Желчегонный настой баклажана народными целителями готовится следующим образом:

- Среднего размера овощ очищается от кожуры.
- Мякоть нарезается небольшими кубиками (примерно 2х2х2 см. или мельче) и заливается стаканом кипятка.
- Уже обваренный баклажан выдерживается ещё примерно полчаса на водяной бане.
- Получившаяся смесь процеживается через марлю.

Такой настой принимается по 100 мл трижды в день перед едой.

Антисептическое средство для полоскания рта готовят из кожицы овоща:

- Кожуру плода тонко срезают и выкладывают на бумажное полотенце для устранения влаги.
- Высохшую кожицу перемалывают в порошок.
- Получившуюся пудру заливают кипятком и дают настояться до остывания.

Процеженную жидкость используют для полоскания рта при появлении воспалений и язвочек.

В восточной медицине

В восточной медицине к баклажану отношение неоднозначное. Врач-тибетолог Чжома Дунчжи в своей книге «Неправильное питание» заявляет, что избыточное употребление баклажанов людям с ослабленным здоровьем грозит развитием онкологических опухолей. Также он предостерегает больных туберкулёзом от включения баклажана в рацион, поскольку на фоне лекарственных препаратов от туберкулёза это может спровоцировать гиперчувствительную реакцию.

По мнению автора, блюда с баклажанами и крабом отрицательно повлияют на деятельность кишечника и желудка. Страдающим от хронической диареи и других проблем с пищеварением их есть не следует совсем, а людям с кожными заболеваниями нужно сократить потребление этого овоща.

При этом известно, что в традиционной тибетской медицине рекомендации по употреблению тех или иных продуктов зависят от конституционного типа человека (всего таких типов насчитывается семь). И если людям одного типа есть баклажан действительно не советуют, то людям другого типа этот овощ может принести пользу. Так, например, для типа «лунг-трипа» с преобладанием двух жизненных начал «ветер-желчь» действительно требуются уменьшение в рационе ряда продуктов, в число которых входит баклажан. А для типа «лунг» с преобладанием жизненного начала «ветер» этот овощ вполне допускается.

В целом, тибетская медицина применяет баклажан при болезнях Крови и Жара, среди которых – кишечные кровотечения, язвенные колиты, задержки в мочеиспускании. Используют баклажан при лечении кожного зуда, для заживления микротравм в молочных железах и даже для снижения кровяного давления.

В китайской традиционной медицине, которая классифицирует продукты питания по наличию в них начал Инь и Ян со шкалой от «-3» до «+3» соответственно, баклажан занимает крайнюю позицию со значением «-3», соответствующую максимальной концентрации начала «Инь». С учётом того, что сбалансированными продуктами считаются те, которые находятся вблизи

нейтрального нуля, использовать баклажан в пищу следует с большой осторожностью и только при особо слабом начале «Инь».

В терапии баклажан, согласно лечебной китайской практике, способен заглушать жар мочевого пузыря, а также отрегулировать полноту перикарда (Ян Огня). В восточной традиции к перикарду относят надпочечники, которые путём контроля за обменными процессами, системой кровообращения и водно-электролитного баланса, отвечают за равновесие физического (сексуального) и духовного (чувственного) удовлетворения.

Известны и курьёзные случаи, возникающие при отсутствии критического взгляда в применении некоторых рецептов восточной медицины. Так, недавно в новостной ленте появилось (подтверждённое многочисленными фотографиями) сообщение о китайце, который по совету местного целителя применил старинную баклажанную терапию для излечения от запора и боли в животе. Пациент через прямую кишку засунул в себя целиком овощ длиной целых 30 см., причём делал он это с такой настойчивостью, что повредил одно лёгкое. Баклажан после такого лечения пришлось удалять хирургическим путём.

В научных исследованиях

В последние годы целебный потенциал баклажана интересовал учёных по всему миру:

- Китайские исследователи извлекли из местных сортов овоща антоцианы и некоторые другие производные, чтобы оценить их влияние на клетки толстой кишки человека. В результате сравнения различных антоцианов учёные пришли к выводу, что все они в большей или меньшей степени защищают ДНК от повреждений и обладают выраженной антиоксидантной активностью ^[4].
- Бразильские учёные опытным путём проверяли влияние сока баклажана на уровень липидов и их состояние в плазме, а также на способность сока выводить «плохой холестерин». В описанном эксперименте кроликам с искусственно повышенным уровнем холестерина ежедневно на протяжении 14 дней давали 10 мл сока баклажана. Исследователи пришли к заключению, что у подопытных кроликов после такой диеты качественно уменьшался вес, и падал уровень холестерина в плазме и аорте, а также значительно снижались показатели триглицеридов, высокий уровень которых увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний ^[5].
- Американские специалисты из Центра сердечно-сосудистых исследований Университета Коннектикута тоже заинтересовались способностью баклажанов устранять дисфункцию сердечной мышцы и её поражений. Причём учёные сравнивали действенность сырых и жареных на гриле баклажанов, вводя в течение 30 дней в рацион лабораторных животных подготовленные продукты на овощной основе. Приготовленные на гриле плоды тестировались наравне с сырыми, чтобы понять, насколько серьёзно меняется химический состав с точки зрения воздействия такого баклажана на работу сердца. Исследования с использованием изолированной модели перфузионного сердца показали, что, независимо от способа приготовления, баклажаны сохраняют сильнодействующие кардиопротекторные соединения, которые обладают выраженной защитной способностью. Концентрация одних компонентов (например, витаминов-антиоксидантов А, С, β-каротина) после поджаривания на гриле уменьшалась, а других (например, антиоксидантного соединения назунина) – увеличивалась. Однако качественных различий в защитном эффекте это не создало – в любом виде баклажаны оказались полезны для сердца ^[6].
- Лаборатория пищевой биотехнологии Массачусетского университета исследовала способность фенольных соединений баклажана улучшать состояние больных гипертонией и диабетом 2-го типа. На основании экспериментов «в пробирке»,

исследователи рекомендовали баклажанную диету как лечебную при диабете 2-го типа, обнаружив, что обогащённые фенолом экстракты баклажана с умеренной антиоксидантной активностью способны подавлять и блокировать альфа-глюкозиды, снижать ассоциированное с этим высокое давление и, как следствие, улучшать состояние больных [7].

- Австралийские учёные в 2011 году представили развёрнутые клинические испытания нового на тот момент класса противоопухолевых средств на основе полученных из баклажанов соединений (Solasodine Rhamnosyl Glycosides – SRG; они же ВЕС-препараты). Применяемые средства продемонстрировали высокую эффективность при внутривенном и внутривенном введении, а также при местном применении в составе крема (Curaderm) в ходе лечения немеланомного рака кожи. Была отмечена более высокая эффективность крема, чем у ряда других противораковых препаратов, и получены впечатляющие косметические результаты [8].

Регуляция веса

Особую роль в процессах похудения с помощью баклажанов играет хлорогеновая кислота, которая ещё в большем количестве содержится в кожуре зелёных кофейных зёрен. Механизм действия хлорогеновой кислоты, благодаря которому при физических нагрузках в первую очередь расходуется подкожный жир, описывается следующим образом.

Попадая в организм, вещество связывает гликоген (полисахарид), который образовывается остатками глюкозы и считается её основной формой хранения. При увеличении физических нагрузок свободный гликоген начинает расходоваться из запасов, обеспечивая организм энергией. Но если полисахарид задерживается кислотой, то в той же ситуации организм вынужден обратиться к другим источникам энергии – к подкожным жировым отложениям.

Эффективность похудения с участием хлорогеновой кислоты оценивается примерно в 10%. При этом для проверки действия описанного механизма развёрнутых независимых исследований не проводилось, а спонсорами тех экспериментов, на которые иногда ссылаются в Сети, называют продавцов зелёного кофе, материально заинтересованных в полученных результатах. Таким образом, только новые исследования смогут сложить полную картину диетического влияния кислоты на организм.

К счастью, в деле похудения у баклажана есть и другое, уже неоспоримое, достоинство – в сыром виде он содержит очень мало калорий (всего 24-25 ккал /100г), и, хотя в запечённом варианте калорий в два раза больше, это всё равно сравнительно немного. К сожалению, прожаренный на масле баклажан увеличивает калорийность уже в десятки раз, переставая быть диетическим продуктом. Чтобы убрать избыточное масло, жаренные овощи кладут на бумажное полотенце или обрабатывают паром в течение 10-15 минут, однако всё равно калорийность такого блюда остаётся высокой.

В кулинарии

На европейском континенте кулинарные достоинства баклажана люди сумели распознать довольно поздно – только в XIX веке, однако с тех пор, за двести лет, разные национальные кухни успели включить этот овощ в состав традиционных блюд. Причина этому – хорошая сочетаемость баклажана с крупами, мясом, другими овощами. Причём, овощ не просто привносит свой вкус в блюда. Он придаёт им объём и участвует в создании формы, сохраняя при этом нежную консистенцию, чего не могут другие овощи.

У разных народов мира существуют свои уникальные баклажанные блюда:

- **Хит кавказского лета – аджапсандал.**
В его основе – баклажаны, сладкий и острый перцы, томаты, лук, чеснок, зелень (укроп, базилик, кинза, петрушка) с возможным добавлением картофеля. Согласно рецепту, в кастрюлю постепенно добавляется обжаренный лук, очищенные от кожуры помидоры, перец, чеснок, зелень. Тушится блюдо около 10 минут, после чего рагу перемешивается с обжаренными на подсолнечном масле баклажанами и выдерживается в холодильнике несколько часов.
Подаётся аджапсандал и в холодном, и горячем виде и отличается от своего более древнего европейского аналога – рататюя – тем, что в последнем баклажанов может не быть совсем, а в аджапсандале – это базовый ингредиент. Показательно, что в современных вариантах рататюя баклажан теперь тоже часто встречается.
- **Восточная закуска бабагануш (или баба ганудж).**
Одни называют бабагануш кашей, другие – паштетом, а третьи – соусом. Но полюбилась эта закуска очень многим, а в Израиле (где блюдо чаще называют «салат хацилим») без неё вообще не обходится ни одно большое и праздничное застолье.
Для приготовления бабагануша баклажан целиком кладут на огонь (обычно на гриль, но можно даже на огонь домашней газовой плиты или в духовку), чтобы пламя обуглило кожуру снаружи. Затем плод разрезается вдоль, а нежная мякоть выскабливается так, чтобы горелая кожура не попала в блюдо, но всё самое вкусное после такой экстремальной обработки огнём сохранилось. Далее мякоть измельчают в однородную массу, добавляют пряности, масло и, как правило, кунжутную пасту.
- **Турецкие «лодочки», или Имам Баялды.**
С тюркского языка название блюда переводится как «Имам потерял сознание (упал в обморок)». Одна из нескольких популярных версий связывает это с отменными вкусовыми качествами фаршированных баклажанов. Для приготовления «лодочек» в баклажане делается глубокий продольный надрез и через него сначала выбирается все семена и 2/3 мякоти, а затем в него же закладывается подготовленный рис, густая томатная начинка, овощи (лук, чеснок, сладкий перец, вяленый или свежий помидор), специи (мускатный орех, кориандр, лимонный сок, сахар, соль, перец), зелень.
Набор продуктов и форма Имам Баялды в разных вариантах приготовления может отличаться. В той же Турции его иногда подают, например, и в виде запеканки (и вообще только в Турции порядка 600 рецептов с включением этого овоща). Но сущность Имам Баялды остаётся одинаковой – баклажан впитывает ароматы и соки всех остальных ингредиентов, добавляя к ним свой собственный вкус.

Кроме перечисленных выше, в мире существуют и другие знаменитые блюда с баклажаном: сицилийская капоната, марокканский заалук, греческая мусака и др.

Благодаря писателю Валентину Катаеву стала широко известна и одна одесская традиция – резать баклажан деревянным ножом. Приехав из Одессы в Москву Катаев пытался приготовить домашнюю баклажанную икру «по-одесски», но без деревянного ножа, которым следовало рубить запечённую мякоть плода ему это сделать не удалось.

В использовании деревянного или керамического (но не металлического) ножа при нарезке баклажанов есть смысл. Содержащиеся в овоще антиоксиданты (полифенолы) благодаря ионам железа окисляются легче и быстрее, чем просто при контакте с кислородом. Поэтому если резать мякоть железным ножом или пропускать её через металлический винт мясорубки, она потемнеет (окислится) сильнее. На скорость реакции влияет и высокотемпературное воздействие, которое нарушает структуру ферментов, а значит, при запекании баклажана целиком с последующим разрезанием он потемнеет меньше, чем если его сначала разрезать, а потом запечь.

В косметологии

Косметологические достоинства баклажана оценили как производители массовой косметики, так и ценили домашнего ухода за кожей лица и рук. Особенно полюбился экстракт баклажана южнокорейским компаниям, одни из которых обещают, что этот ингредиент в составе маски будет способствовать избавлению кожи от ороговевших пластинок, сглаживанию эпидермиса и сужению пор, другие – что он выровняет тон кожи и осветлит её, а третьи – что он предупредит старение клеток и активизирует механизмы самозащиты.

Примерно того же ждут от баклажана и изготовители домашней косметики, рассчитывая, что приготовленная из него маска:

- осветлит пигментные пятна;
- разгладит морщины и восстановит тонус;
- увлажнит кожу;
- излечит от угревых высыпаний.

Вот рецепты нескольких популярных косметических составов:

- **Маска для проблемной кожи.** 10 г перетёртого баклажана смешиваются с таким же количеством глины и 15 каплями масла льна. Состав наносится на лицо плотным слоем на 15-20 минут. Такая процедура устраняет сальные закупорки устья волосяного фолликула, сужает поры и стимулирует микроциркуляцию в сосудах.
- **Маска от пигментных пятен и веснушек.** 15 мл выжатого с помощью пресса сока баклажана смешиваются с соком грейпфрута (в пропорции 3/1), 10 г овсяной пудры (муки), и граммовой щепоткой имбиря. Состав укладывается на предварительно очищенную кожу на 15 минут, после чего снимется влажной ватой или спонжем.
- **Тонизирующая маска.** 15 мл выжатого баклажанного сока смешиваются с 10 г мёда и одной растолчённой в пудру таблеткой аскорбиновой кислоты. Как и в предыдущих процедурах, состав наносится на очищенную кожу примерно на четверть часа.

Из приведённых примеров видно, что хоть баклажан и считается основным компонентом в рецептах, целевую ориентацию в использовании косметического средства дают вспомогательные компоненты. Для очищения кожи к баклажанному соку добавляют морскую соль (5 г) и активированный уголь (таблетку), для отбеливания – соду (5 г) и лимонный сок (5 мл), для увлажнения – творог (10 г) и сливки (15 мл).

Опасные свойства баклажан и противопоказания

Как и в других паслёновых (картофеле, помидорах и др.), в баклажанах, среди прочих органических соединений, содержится соланин – ядовитый гликозид (алкалоид), который в защитных целях вырабатывается различными частями растения, действуя как фунгицид и инсектицид. Само латинское наименование баклажана – *Solanum melongena* – косвенно указывает на значительное количество ядовитого алкалоида в этой овощной культуре, что и придаёт ей горьковатый привкус. Однако, в отличие, например, от помидоров, в которых ядовитое соединение накапливается в зелёных, недозревших плодах, в баклажанах соланин достигает максимальной концентрации при созревании. Причём, ягоды тёмных сортов собирают его в основном в кожице.

Соланин проявляет токсичность даже в небольших дозах. Сначала он вызывает некоторое возбуждение нервной системы, после чего наступает её угнетение. Параллельно происходит разложение эритроцитов. Проявляется отравление в виде тошноты, боли в животе, поноса и

рвоты. Могут возникать головные боли, дезориентация в пространстве. У пострадавших отмечается расширение зрачков. В тяжёлых случаях может доходить до судорог и комы.

Конечно, для серьёзного отравления баклажанами, нужно съесть очень много перезревших сырых плодов тёмных сортов. Однако, чтобы не экспериментировать на себе, можно просто принять ряд профилактических мер:

- Снимать плоды в стадии «технической зрелости», не дожидаясь, пока они накопят ядовитое соединение.
- Избавляться от особо токсичной кожицы в старых тёмных сортах.
- Покупать современные гибриды, избавленные селекционерами от высоких концентраций соланина, а, значит, и от характерной горечи.
- Проводить предварительную обработку мякоти (например, замачивание в солоноватой воде).
- Термически обработать продукт, что в значительной степени удалит из него алкалоид (правда, также «избавит» блюдо и от некоторых полезных веществ).

Наиболее прогрессивный путь – научный. Селекционеры, выводя новые современные гибриды, избавляют баклажан от условно ядовитого соланина, так что плоды со светлой мякотью можно есть даже без замачивания и сырыми.

Однако, помимо соланина, в баклажанах ещё содержится щавелевая кислота, которая способствует образованию оксалатных камней в почках, что опасно для людей с мочекаменной болезнью. Это и считается наиболее серьёзным противопоказанием.

Кроме того, ограничивать употребление баклажанов следует людям с проблемами ЖКТ (гастритами, язвами, расстройствами), а также инсулинозависимым больным, у которых баклажан в рационе может вызвать патологическое снижение концентрации глюкозы.

Выбор и хранение

Выбор качественных баклажанов проводят, ориентируясь на внешние признаки. У плодов должна быть гладкая кожица без порезов, вмятин, следов плесени и тёмных гнилых пятен. При этом в перечень задач покупателя входит приобретение не только неповреждённых, но ещё и немного не дозревших плодов (находящихся в стадии технической зрелости). Для этого оценивают состояние плодоножки, которая у перезревших овощей будет выглядеть несвежей и побуревшей. Молодой плод на ощупь должен быть упругим. Если продавец показывает свой товар «в разрезе», то можно оценить и количество семян (у старых баклажанов их много).

Для оценки концентрации соланина в сорте обычно ориентируются на цвет мякоти. Чем она зеленее, тем больше в сорте ядовитого соединения и, соответственно, горечи, а чем светлее (белее) – тем меньше. Не разламывая плод, цвет мякоти внутри можно определить по цвету пятнышка на «макушке» баклажана. «Белое пятно» говорит о том, что и мякоть внутри баклажана такая же.

При комнатной температуре хранятся баклажаны примерно 2-3 суток. Но для более длительного хранения нужно переместить их в холодильник. В отделении для овощей баклажан может пролежать порядка 3-4 недель. А при глубокой заморозке – не менее полугода. Иногда перед помещением в холодильник сорта, содержащие соланин, очищают от кожицы и выдерживают несколько часов в солёной воде.

Сорта и выращивание

Огородники нашей страны в последнее время всё чаще обращают внимание на экзотические сорта этой овощной культуры. Привычный нам продолговатый фиолетовый плод баклажана – лишь один из вариантов в чрезвычайно широком сортовом разнообразии. Благодаря селекционной работе, плоды различных сортов баклажанов отличаются друг от друга по множеству параметров:

- **по размеру:** существуют как крохотные 30-граммовые ягоды, так и 2-килограммовые гиганты;
- **по цвету:** баклажаны бывают белыми, жёлтыми, розовыми, красными, зелёными, чёрными, полосатыми;
- **по форме:** одни напоминают куриные яйца, другие – шары и мячи, а третьи больше похожи на груши.

В представленном ниже обзоре мы собрали топ-5 разноцветных сортов, демонстрирующих то, насколько плоды одного и того же вида растения могут различаться между собой.

- **«Белое яйцо».** Кроме того, что плоды этого гибрида внешне похожи на куриное яйцо, они обладают выраженным грибным (шампиньонным) вкусом с отсутствием горчинки, характерной для многих фиолетовых ягод. Иногда нежную мякоть белых сортов сравнивают также с куриным мясом. К числу наиболее известных относятся «Айсберг», «Лебединый», «Пин-Понг», Бибо, «Пеликан», с узнаваемой саблевидной формой плода и др.
- **«Тайский зелёный».** Представляет группу зелёных баклажанов, но и в этой группе гибрид выделяется своей экзотической формой (изогнутые цилиндрические плоды отдалённо напоминают неспелые бананы) и удивительно нежной, сладкой и ароматной мякотью, которая ценится кулинарами всего мира. На «Тайский зелёный» внешне похож светло-салатовый гибрид «Йога», но по вкусу он уступает своему тайскому «родственнику». Остальные сорта зелёных баклажанов могут быть и каплевидной формы (как, например, «Алёнка»), и шарообразной («Зелёная галактика F1», «Зелёный»), и цилиндрической приплюснутой («Зелёный F1»).
- **«Золотой мальчик».** Плоды гибрида имеют ярко-жёлтый цвет, и, хотя их можно употреблять в пищу, собирая в период технической зрелости, чаще жёлтый баклажан выращивают как декоративное растение. В частности, высота «Золотого мальчика» редко превышает полметра, что делает его прекрасной «культурой для подоконника».
- **«Красный Раффлед».** Несмотря на «говорящее» название, этот декоративный гибрид, как и предыдущий, относится к группе жёлтых баклажанов. Его красно-оранжевая кожица приобретает свой характерный цвет в стадии неполного созревания, когда плоды и следует собирать. Дозревшие баклажаны горчат и содержат множество жёстких семян. Благодаря окраске, округлой форме с приплюснутостью на «полюсах», ребристости плода и размеру (3-4 см в диаметре), «Красный Раффлед» внешне похож на помидор.
- **«Матросик».** Название баклажана прямо свидетельствует о его полосатости – розово-сиреневая неровная окраска располагается на белом фоне плода. Несмотря на такую окрашенность, горчащего и ядовитого соланина в этом сорте нет, благодаря чему баклажан «Матросик» можно использовать в сыром виде в салатах, а при приготовлении можно не снимать его тонкую кожицу.

Баклажаны – капризная в выращивании культура. Она теплолюбива, светолюбива, чувствительна к пересадке и резким температурным изменениям. Даже при невысоких положительных температурах, держащихся достаточно долго, растение погибает. С выведением новых гибридов селекционеры добились большей устойчивости к перепадам температур, что значительно упростило задачу огородников, фермеров и садоводов.

Литература

1. US National nutrient database, [ИСТОЧНИК](#)
2. US National nutrient database, [ИСТОЧНИК](#)
3. US National nutrient database, [ИСТОЧНИК](#)
4. Jing P., Qian B., Zhao S., Qi X., Ye L., Mónica Giusti M., Wang X. Effect of glycosylation patterns of Chinese eggplant anthocyanins and other derivatives on antioxidant effectiveness in human colon cell lines. Food Chemistry. 2015 Apr 1;172:183-9.
5. Jorge P.A., Neyra L.C., Osaki R.M., de Almeida E., Bragagnolo N. Effect of eggplant on plasma lipid levels, lipidic peroxidation and reversion of endothelial dysfunction in experimental hypercholesterolemia. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 1998 Feb;70(2):87-91.
6. Das S., Raychaudhuri U., Falchi M., Bertelli A., Braga P.C., Das D.K. Cardioprotective properties of raw and cooked eggplant (Solanum melongena L.) Food & Function. 2011 Jul;2(7):395-9.
7. Kwon Y.I., Apostolidis E., Shetty K. In vitro studies of eggplant (Solanum melongena) phenolics as inhibitors of key enzymes relevant for type 2 diabetes and hypertension. Bioresour Technol. 2008 May;99(8):2981-8.
8. Bill E. Cham. Topical Solasodine Rhamnosyl Glycosides Derived from the Eggplant Treats Large Skin Cancers: Two Case Reports. International Journal of Clinical Medicine Vol.2 No.4(2011).
9. Trujillo Linda. "The Elegant Eggplant", Master Gardener Journal. January 2003.
10. Eggplant. World Wide Words,, [ИСТОЧНИК](#)

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

Eggplant - useful properties, composition and contraindications

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

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Получено 05.08.19

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

Abstract. The article discusses the main properties of eggplant 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 product are indicated, the use of eggplant in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of eggplant on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its use are considered.