



Баклажан (лат. *Solánum melongéna*)

Єлісеєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus . info

Ямпільський Олексій, нутріціолог

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

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

Ключові слова: баклажан, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Корисні властивості

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

Основні речовини (г/100 г):	Свіжий баклажан [1]	Консервованний баклажан [2]	Варений баклажан [3]
Вода	92,30	86 , 90	89,67
Вуглеводи	5,88	9 , 77	8,73
Цукор	3,53	4,80	3,20
Харчові волокна	3,0	2,5 _	2,5
Білки	0,98	0,90	0,83
Жири	0,18	0,70	0,23
Калорії (Ккал)	25	49	35
Мінерали (мг/100 г):			
Калій	229	12	123
Натрій	2	1674	1
Фосфор	24	9	15
Кальцій	9	25	6
Магній	14	6	11

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

Повний хімічний склад баклажан та харчова цінність

Слід врахувати, що в процесі обробки особливо помітно падає концентрація цінного калію, що працює на забезпечення серцево-судинної системи та виведення надлишкової рідини з організму. Це робить вживання сирого (в салатах) або тушкованого баклажану кращим. При консервуванні також втрачається частина вітамінів і мінералів (фосфор, магній), але показники інших складових можуть збільшуватися, так і зменшуватися.

Лікувальні властивості

Плоди баклажану демонструють численні лікувальні властивості. Так, завдяки великій кількості неперетравлюваної клітковини, що діє в травній системі як поршень, з організму ефективно виводиться холестерин (знижується в крові до 40% залежно від режиму споживання препарату). Це, у свою чергу, не дає утворюватися новим бляшкам холестерину на стінках судин, тим самим гальмуючи розвиток атеросклерозу і знижуючи ризик виникнення ішемічної хвороби серця.

Крім того, вживання баклажанів в їжу здатне:

- попередити утворення каменів у жовчному міхурі;
- полегшити стан хворих на діабет 2-го типу;
- зняти набряки і вивести солі сечової кислоти, що особливо важливо для тих, хто страждає від подагри;
- стимулювати роботу шлунково-кишкового тракту, позбавивши хронічних запорів;
- відновити сольовий та кислотно-лужний баланс;
- стабілізувати гемоглобін при анемії.

Присутність у баклажанах вітаміну РР (ніякої кислоти) може полегшити курцям процес відмовитися від шкідливої звички.

Селекційні роботи останнього часу дозволили вивести майже чорні гібриди баклажану з дуже високим вмістом антоціанів, здатних відновлювати клітини організму та перешкоджати їх ушкодженню.

Використання в медицині

У складі медичних препаратів, на даний момент, найбільш істотну роль відіграє отримане з баклажану сполуки *Solasodine Rhamnosyl Glycosides*, його включають до складу крему «Курадерм» (Curaderm), який призначається як допоміжний засіб при лікуванні немеланомного

раку шкіри. У медичних журналах описується успішний досвід застосування крему під час лікування базаліоми (базально-клітинного раку шкіри) в області голови та шиї.

Хоча в науковій офіційній медицині корисні властивості баклажана ще тільки вивчаються, вже відомі фармакологічні можливості низки елементів, що входять до складу овочів у великій кількості. Завдяки їм найбільш перспективними можна вважати наступні напрямки медичних розробок.

- **Використання хлорогенової кислоти.** Баклажан містить різні поліфеноли, але хлорогенова кислота за своєю антиоксидантною активністю у 27 разів випереджає флавоноїд. нарингенін . Ця кислота сприятливо впливає на серцево-судинну систему шляхом зниження чутливості до окислення ліпопротеїнів низької щільності. Вона здатна перешкоджати розвитку діабету, туберкульозу і навіть онкологічних захворювань, виявляючи протипухлинну дію. Крім того, вона здатна забезпечувати захист клітин печінки, активна у протистоянні штамам стафілококу та кишкової палички. Деякі форми кислоти виявляють активність проти збудників герпесу.
- **Використання солей калію.** Солі допомагають виведенню рідини з організму, створюючи м'який сечогінний ефект, перешкоджають розвитку ішемічної хвороби та покращують роботу всієї серцево-судинної системи.

У народній медицині

Народна медицина швидше за офіційну навчилася використовувати цілющі властивості баклажанів. У хід йдуть (разом чи окремо) різні частини плода.

- **М'якуш.** Використовується в різних випадках при атеросклерозі (як засіб очищення судин від холестеринових відкладень), при набряках, викликаних порушеннями в роботі серця, а також як профілактика подагри як ефективний спосіб виведення сечової кислоти. Народна терапія широко використовує баклажан для стимулювання обмінних процесів, жовчовиділення та перистальтики (хвилястого скорочення стінок кишечника для просування вмісту порожнистої кишки до вихідного отвору).
- **Шкірка.** Висушена і перетерта в порошок шкірка баклажанів призначається при захворюваннях ротової порожнини (як основа полоскання) і при підвищеному тиску. Треба лише враховувати, що у класичних гірких сортах цих овочів у шкірці концентрується найбільше отруйного соланіну, тому слід з обережністю ставитися до самолікування в такий спосіб.
- **сік.** У народній медицині активно використовується свіжий сік баклажанів, який завдяки своїм антисептичним і антибактеріальним властивостям, бореться з екземами, зовнішніми виразками і пошкодженнями шкірного покриву. Їм же обробляють рани для запобігання поширенню інфекції.

Зазвичай сік баклажана витягають, спочатку натираючи овоч на тертці, а потім пропускаючи кашку через прес (або просто видавлюючи сік вручну). При цьому для зменшення інтенсивності окисних процесів по можливості використовують пластикові, а не металеві терки. Якщо таких немає, можна дрібно накришити м'якоть керамічним ножом, а потім выдавити сік вже з цього пюре.

Для нормалізації роботи серця та покращення стану судин (шляхом виведення холестеринових утворень) сік сирого баклажану п'ють по 1-2 чайні ложки під час їжі протягом 10 днів.

Настої

Жовчогінний настій баклажана народними цілителями готується так:

- Середнього розміру овочі очищаються від шкірки.
- М'якуш нарізається невеликими кубиками (приблизно 2х2х2 см. або дрібніше) і заливається склянкою окропу.
- Вже обварений баклажан витримується приблизно півгодини на водяній бані.
- Суміш, що вийшла, проціджується через марлю.

Такий настій приймається по 100 мл тричі на день перед їдою.

Антисептичний засіб для полоскання рота готують із шкірки овочів:

- Шкірку плода тонко зрізають і викладають на паперовий рушник для усунення вологи.
- Висохлу шкірку перемелюють на порошок.
- Пудру, що вийшла, заливають окропом і дають настоятися до остигання.

Проціджену рідину використовують для полоскання рота при появі запалень та виразок.

У східній медицині

У східній медицині до баклажану ставлення неоднозначне. Лікар -тибетолог Чжома Дунчжі у своїй книзі «Неправильне харчування» заявляє, що надмірне вживання баклажанів людям із ослабленим здоров'ям загрожує розвитком онкологічних пухлин. Також він застерігає хворих на туберкульоз від включення баклажану в раціон, оскільки на тлі лікарських препаратів від туберкульозу це може спровокувати гіперчутливу реакцію.

На думку автора, страви з баклажанами та крабом негативно вплинуть на діяльність кишечника та шлунка. Стражденним від хронічної діареї та інших проблем із травленням їх їсти не слід зовсім, а людям зі шкірними захворюваннями потрібно скоротити споживання цього овочу.

При цьому відомо, що в традиційній медицині Тибету рекомендації з вживання тих або інших продуктів залежать від конституційного типу людини (всього таких типів налічується сім). І якщо людям одного типу є баклажан справді не радять, то людям іншого типу цей овоч може принести користь. Так, наприклад, для типу « лунг -трипа » з переважанням двох життєвих почав «вітер-жовч» дійсно потрібні зменшення в раціоні низки продуктів, до яких входить баклажан. А для типу « лунг » з величезним переважанням життєвого початку «вітер» цей овоч цілком допускається.

В цілому, медицина Тибету застосовує баклажан при хворобах Крові і Спека, серед яких - кишкові кровотечі, виразкові коліти, затримки в сечовипусканні. Використовують баклажан при лікуванні свербіжу, для загоєння мікроушкоджень в молочних залозах і навіть для зниження кров'яного тиску.

У китайській традиційній медицині, яка класифікує продукти харчування за наявністю в них почав Інь та Ян зі шкалою від «-3» до «+3» відповідно, баклажан займає крайню позицію зі значенням «-3», що відповідає максимальній концентрації початку «Інь». З урахуванням того, що збалансованими продуктами вважаються ті, що знаходяться поблизу нейтрального нуля, використовувати баклажан в їжу слід з великою обережністю і тільки при особливо слабкому початку Інь.

У терапії баклажан, згідно з лікувальною китайською практикою, здатний заглушувати жар сечового міхура, а також відрегулювати повноту перикарду (Ян Вогню). У східній традиції до

перикарду відносять надниркові залози, які шляхом контролю за обмінними процесами, системою кровообігу та водно-електролітного балансу, відповідають за рівновагу фізичного (сексуального) та духовного (чуттєвого) задоволення.

Відомі і курйозні випадки, що виникають за відсутності критичного погляду на застосування деяких рецептів східної медицини. Так, нещодавно в стрічці новин з'явилося (підтверджене численними фотографіями) повідомлення про китайця, який за порадою місцевого цілителя застосував старовинну баклажанну терапію для лікування від запору і болю в животі. Пацієнт через пряму кишку засунув у себе овоч довжиною цілих 30 см., причому робив він це з такою наполегливістю, що пошкодив одне легке. Баклажан після такого лікування довелося видаляти хірургічним шляхом.

У наукових дослідженнях

Останніми роками цілющий потенціал баклажану цікавив вчених у всьому світі:

- Китайські дослідники витягли з місцевих сортів овочів антоціани та деякі інші похідні, щоб оцінити їх вплив на клітини товстої кишки людини. В результаті порівняння різних антоціанів вчені дійшли висновку, що всі вони більшою чи меншою мірою захищають ДНК від пошкоджень і мають виражену антиоксидантну активність ^[4].
- Бразильські вчені досвідченим шляхом перевіряли вплив соку баклажану на рівень ліпідів та їх стан у плазмі, а також на здатність соку виводити «поганий холестерин». В описаному експерименті кроликам зі штучно підвищеним рівнем холестерину щодня протягом 14 днів давали 10 мл соку баклажану. Дослідники дійшли висновку, що у піддослідних кроликів після такої дієти якісно зменшувалася вага, і падав рівень холестерину в плазмі та аорті, а також значно знижувалися показники тригліцеридів, високий рівень яких збільшує ризик серцево-судинних захворювань ^[5].
- Американські фахівці з Центру серцево-судинних досліджень Університету Коннектикуту теж зацікавилися здатністю баклажанів усувати дисфункцію серцевого м'яза та його ураження. Причому вчені порівнювали дієвість сирих та смажених на грилі баклажанів, вводячи протягом 30 днів до раціону лабораторних тварин підготовлені продукти на овочевій основі. Приготовлені на грилі плоди тестувалися нарівні із сирими, щоб зрозуміти, наскільки серйозно змінюється хімічний склад з погляду впливу такого баклажану на роботу серця.
Дослідження з використанням ізольованої моделі перфузійного серця показали, що, незалежно від способу приготування, баклажани зберігають сильнодіючі кардіопротекторні сполуки, які мають виражену захисну здатність. Концентрація одних компонентів (наприклад, вітамінів-антиоксидантів А, С, β-каротину) після підсмажування на грилі зменшувалася, а інших (наприклад, антиоксидантної сполуки назуніну) – збільшувалася. Однак якісних відмінностей у захисному ефекті це не створило – у будь-якому вигляді баклажани виявилися корисними для серця. ^[6].
- Лабораторія харчової біотехнології Массачусетського університету досліджувала здатність фенольних сполук баклажану покращувати стан хворих на гіпертонію та діабет 2-го типу. На підставі експериментів «в пробірці», дослідники рекомендували баклажанну дієту як лікувальну при діабеті 2-го типу, виявивши, що збагачені фенолом екстракти баклажана з помірною антиоксидантною активністю здатні пригнічувати і блокувати альфа-глюкозидази, знижувати асоційований з цим високий тиск, покращувати стан хворих ^[7].
- Австралійські вчені в 2011 році представили розгорнуті клінічні випробування нового на той момент класу протипухлинних засобів на основі отриманих з баклажанів сполук (Solasodine Rhamnosyl Glycosides – SRG; вони ж є BEC-препарати). Застосовувані засоби продемонстрували високу ефективність при внутрішньовенному та

внутрішньочеревному введенні, а також при місцевому застосуванні у складі крему (Curaderm) під час лікування немеланомного раку шкіри. Була відзначена більш висока ефективність крему, ніж у інших протиракових препаратів, і отримані вражаючі косметичні результати ^[8].

Регулювання ваги

Особливу роль у процесах схуднення за допомогою баклажанів грає хлорогенова кислота, яка ще у більшій кількості міститься у шкірці зелених кавових зерен. Механізм дії хлорогенової кислоти, завдяки якому при фізичних навантаженнях насамперед витрачається підшкірний жир, описується так.

Потрапляючи в організм, речовина пов'язує глікоген (полісахарид), який утворюється залишками глюкози та вважається її основною формою зберігання. При збільшенні фізичних навантажень вільний глікоген починає витрачатися із запасів, забезпечуючи організм енергією. Але якщо полісахарид затримується кислотою, то тій же ситуації організм змушений звернутися до інших джерел енергії – до підшкірних жирових відкладень.

Ефективність схуднення за участю хлорогенової кислоти оцінюється приблизно 10%. При цьому для перевірки дії описаного механізму розгорнутих незалежних досліджень не проводилося, а спонсорами тих експериментів, на які іноді посилаються в Мережі називають продавців зеленої кави, матеріально зацікавлених в отриманих результатах. Таким чином, тільки нові дослідження можуть скласти повну картину дієтичного впливу кислоти на організм.

На щастя, у справі схуднення у баклажана є й інша, вже незаперечна, перевага - у сирому вигляді він містить дуже мало калорій (всього 24-25 ккал / 100г), і, хоча в запеченому варіанті калорій вдвічі більше, це все одно порівняно небагато. На жаль, просмажений на олії баклажан підвищує калорійність вже в 10-ки разів, перестаючи бути дієтичним продуктом. Щоб прибрати надлишкову олію, смажені овочі кладуть на паперовий рушник або обробляють парою протягом 10-15 хвилин, проте все одно калорійність такої страви залишається високою.

У кулінарії

На європейському континенті кулінарні переваги баклажана люди зуміли розпізнати досить пізно - лише в XIX столітті, проте з тих пір, за двісті років, різні національні кухні встигли включити цей овоч до традиційних страв. Причина цього – гарна комбінація баклажана з крупами, м'ясом, іншими овочами. Причому, овоч не просто приносить свій смак у страви. Він надає їм обсяг і бере участь у створенні форми, зберігаючи у своїй ніжну консистенцію, чого можуть інші овочі.

У різних народів світу є свої унікальні баклажанні страви:

- **Хіт кавказького літа - аджапсандал .**
В його основі – баклажани, солодкий та гострий перці, томати, цибуля, часник, зелень (кріп, базилік, кінза, петрушка) з можливим додаванням картоплі. Відповідно до рецепту, в каструлю поступово додається обсмажена цибуля, очищені від шкірки помідори, перець, часник, зелень. Тушитися блюдо близько 10 хвилин, після чого рагу перемішується з обсмаженими на соняшниковій олії баклажанами і витримується в холодильнику кілька годин . не бути зовсім, а в аджапсандалі - це базовий інгредієнт. Показово, що у сучасних випадках рататутя баклажан тепер теж часто зустрічається.
- **Східна закуска бабагануш (або баба Ганудж).**
Одні називають бабагануш кашею, інші – паштетом, а треті – соусом. Але полюбилася

ця закуска дуже багатом, а в Ізраїлі (де страву найчастіше називають «салат хацилім») без неї взагалі не обходиться жодне велике та святкове гуляння.

Для приготування баганушу баклажан повністю кладуть на вогонь (зазвичай на гриль, але можна навіть на вогонь домашньої газової плити або в духовку), щоб полум'я обвуглило шкірку зовні. Потім плід розрізається вздовж, а ніжна м'якоть вишкрібається так, щоб горіла шкірка не потрапила в блюдо, але найсмачніше після такої екстремальної обробки вогнем збереглося. Далі м'якуш подрібнюють в однорідну масу, додають прянощі, масло і, як правило, кунжутну пасту.

- **Турецькі «човники», або Імам Баялди .**

З тюркської мови назва страви перекладається як «Імам знепритомнів (зомлів)». Одна з кількох популярних версій пов'язує це із відмінними смаковими якостями фаршированих баклажанів. Для приготування «човників» в баклажани робиться глибокий поздовжній надріз і через нього спочатку вибирається все насіння і 2/3 м'якоті, а потім у нього закладається підготовлений рис, густа томатна начинка, овочі (цибуля, часник, солодкий перець, в'ялений або свіжий помідор), спеції (мускатний горіх, коріандр, лимонний сік, цукор, сіль, перець), зелень. Набір продуктів і форма Імам Баялди в різних варіантах приготування може відрізнятися. У тій же Туреччині його іноді подають, наприклад, і у вигляді запіканки (і взагалі лише у Туреччині близько 600 рецептів із включенням цього овочу). Але сутність Імам Баялди залишається однаковою – баклажан вбирає аромати та соки решти інгредієнтів, додаючи до них свій власний смак.

Крім перерахованих вище, у світі існують і інші знамениті страви з баклажаном: сицилійська капоната, марокканський заалук, грецька мусака та ін.

Завдяки письменнику Валентину Катаєву стала широко відома й одна одеська традиція – різати баклажан дерев'яним ножом. Приїхавши з Одеси до Москви Катаєв намагався приготувати домашню баклажанну ікру «по-одеськи», але без дерев'яного ножа, яким слід рубати запечену м'якоть плода, йому це зробити не вдалося.

У використанні дерев'яного або керамічного (але не металевого) ножа при нарізанні баклажанів є сенс. Антиоксиданти (поліфеноли), що містяться в овочі, завдяки іонам заліза окислюються легше і швидше, ніж просто при контакті з киснем. Тому якщо різати м'якоть залізним ножом або пропускати її через металевий гвинт м'ясорубки, вона потемніє сильніше. На швидкість реакції впливає і високотемпературна дія, яка порушує структуру ферментів, а значить, при запіканні баклажана повністю з наступним розрізанням він потемніє менше, ніж якщо спочатку розрізати, а потім запекти.

У косметології

Косметологічні переваги баклажана оцінили як виробники масової косметики, так і цінували домашнього догляду за шкірою обличчя та рук. Особливо полюбився екстракт баклажана південнокорейським компаніям, одні з яких обіцяють, що цей інгредієнт у складі маски сприятиме звільненню шкіри від ороговілих пластинок, згладжуванню епідермісу і звуженню пор, інші - що він вирівняє тон шкіри і освітлює її, а треті - що він попередить клітин та активізує механізми самозахисту.

Приблизно того ж чекають від баклажану та виробники домашньої косметики, розраховуючи, що приготовлена з нього маска:

- висвітлить пігментні плями;
- розгладить зморшки та відновить тонус;
- зволожить шкіру;

- вилікує від вугрових висипів.

Ось рецепти кількох популярних косметичних складів:

- **Маска для проблемної шкіри.** 10 г перетертого баклажану змішуються з такою ж кількістю глини та 15 краплями олії льону. Склад наноситься на особу щільним шаром на 15-20 хвилин. Така процедура усуває сальні закупорки гирла волосяного фолікула, звужує пори та стимулює мікроциркуляцію у судинах.
- **Маска від пігментних плям і ластовиння.** 15 мл вичавленого за допомогою пресу соку баклажана змішуються з соком грейпфрута (у пропорції 3/1), 10 г вівсяної пудри (муки), та грамової щіпкою імбиру. Склад укладається на попередньо очищену шкіру на 15 хвилин, після чого знімається вологою ватою або спонжем.
- **Тонізуюча маска.** 15 мл вичавленого баклажанного соку змішуються з 10 г меду та однією потовченою в пудру таблеткою аскорбінової кислоти. Як і попередніх процедурах, склад наноситься на очищену шкіру приблизно чверть години.

З наведених прикладів видно, що хоч баклажан і вважається основним компонентом рецептів, цільову орієнтацію у використанні косметичного засобу дають допоміжні компоненти. Для очищення шкіри до баклажанного соку додають морську сіль (5 г) та активоване вугілля (таблетку), для відбілювання – соду (5 г) та лимонний сік (5 мл), для зволоження – сир (10 г) та вершки (15 мл).

Небезпечні властивості баклажан та протипоказання

Як і в інших пасльонових (картоплі, помідорах та ін), у баклажанах, серед інших органічних сполук, міститься соланін – отруйний глікозид (алкалоїд), який у захисних цілях виробляється різними частинами рослини, діючи як фунгіцид та інсектицид. Саме латинське найменування баклажана – *Solanum melongena* - побічно вказує на значну кількість отруйного алкалоїду в цій овочевій культурі, що і надає їй гіркуватий присмак. Однак, на відміну, наприклад, від помідорів, в яких отруйна сполука накопичується в зелених, недозрілих плодах, в баклажанах соланін досягає максимальної концентрації при дозріванні. Причому ягоди темних сортів збирають його в основному в шкірці.

Соланін виявляє токсичність навіть у невеликих дозах. Спочатку він викликає деяке порушення нервової системи, після чого настає її пригнічення. Паралельно відбувається розкладання еритроцитів. Виявляється отруєння у вигляді нудоти, болю в животі, проносу та блювання. Можуть виникати головний біль, дезорієнтація у просторі. У постраждалих відзначається розширення зіниць. У тяжких випадках може доходити до судом та коми.

Звичайно, для серйозного отруєння баклажанами, потрібно з'їсти дуже багато сирих плодів, що перезріли, темних сортів. Проте, щоб не експериментувати на собі, можна просто вжити ряду профілактичних заходів:

- Знімати плоди у стадії «технічної зрілості», не чекаючи, поки вони накопичать отруйну сполуку.
- Позбавлятися особливо токсичної шкірки в старих темних сортах.
- Купувати сучасні гібриди, позбавлені селекціонерами від високих концентрацій соланіну, а отже, і від характерної гіркоти.
- Проводити попередню обробку м'якоті (наприклад, замочування у солонуватій воді).
- Термічно обробити продукт, що значною мірою видалить з нього алкалоїд (щоправда, також «позбавить» страву і деяких корисних речовин).

Найпрогресивніший шлях – науковий. Селекціонери, виводячи нові сучасні гібриди, позбавляють баклажан від умовно отруйного соланіну, так що плоди зі світлою м'якоттю можна їсти навіть без замочування та сирими.

Однак, крім соланіну, в баклажанах ще міститься щавлева кислота, яка сприяє утворенню оксалатного каміння в нирках, що небезпечно для людей з сечокам'яною хворобою. Це і вважається найсерйознішим протипоказанням.

Крім того, обмежувати вживання баклажанів слід людям із проблемами ШКТ (гастритами, виразками, розладами), а також інсулінозалежним хворим, у яких баклажан у раціоні може спричинити патологічне зниження концентрації глюкози.

Вибір та зберігання

Вибір якісних баклажанів проводять, орієнтуючись зовнішні ознаки. У плодів має бути гладка шкірка без порізів, вм'ятин, слідів цвілі та темних гнилих плям. При цьому в перелік завдань покупця входить придбання не тільки неущкоджених, але ще й плодів, що трохи не дозріли (що знаходяться в стадії технічної зрілості). Для цього оцінюють стан плодоніжки, яка у перезрілих овочів буде виглядати несвіжою та побурілою. Молодий плід на дотик має бути пружним. Якщо продавець показує свій товар «у розрізі», можна оцінити і кількість насіння (у старих баклажанів їх багато).

Для оцінки концентрації соланіну у сорті зазвичай орієнтуються на колір м'якоті. Чим вона зеленіша, тим більше в сорті отруйного з'єднання і, відповідно, гіркоти, а чим світліше (біліше) – тим менше. Не розламуючи плід, колір м'якоті всередині можна визначити за кольором цятки на «маківці» баклажану. «Біла пляма» говорить про те, що і м'якоть усередині баклажану така сама.

При кімнатній температурі баклажани зберігаються приблизно 2-3 дні. Але для більш тривалого зберігання необхідно перемістити їх у холодильник. У відділенні для овочів баклажан може пролежати близько 3-4 тижнів. А при глибокому заморожуванні – не менше півроку. Іноді перед приміщенням у холодильник сорти, що містять соланін, очищують від шкірки та витримують кілька годин у солоній воді.

Сорти та вирощування

Огородники нашої країни останнім часом все частіше звертають увагу на екзотичні сорти цієї овочевої культури. Звичний нам довгастий фіолетовий плід баклажана – лише один з варіантів у надзвичайно широкій сортовій різноманітності. Завдяки селекційній роботі, плоди різних сортів баклажанів відрізняються один від одного за безліччю параметрів:

- **за розміром:** існують як крихітні 30-грамові ягоди, так і 2-кілограмові гіганти;
- **за кольором:** баклажани бувають білими, жовтими, рожевими, червоними, зеленими, чорними, смугастими;
- **за формою:** одні нагадують курячі яйця, інші – кулі та м'ячі, а треті більше схожі на груші.

У представленому нижче огляді ми зібрали топ-5 різнокольорових сортів, які демонструють те, наскільки плоди одного й того ж виду рослини можуть різнитися між собою.

- **"Біле яйце".** Крім того, що плоди цього гібриду зовні схожі на куряче яйце, вони мають виражений грибний (шампінйонний) смак з відсутністю гіркуватості, характерної для

багатьох фіолетових ягід. Іноді ніжну м'якоть білих сортів порівнюють також із курячим м'ясом. До найбільш відомих відносяться "Айсберг", "Лебединий", "Пін-Понг", Бібо, "Пелікан", з відомою шаблевидної формою плода та ін.

- **"Тайський зелений"**. Представляє групу зелених баклажанів, але і в цій групі гібрид виділяється своєю екзотичною формою (вигнуті циліндричні плоди віддалено нагадують незрілі банани) і напрочуд ніжною, солодкою та ароматною м'якоттю, яка цінується кулінарами всього світу. На «Тайський зелений» зовні схожий світло-салатовий гібрид «Йога», але до смаку він поступається своєму тайському «родичі». Інші сорти зелених баклажанів можуть бути і краплевидної форми (як, наприклад, «Оленка»), і кулястої («Зелена галактика F1», «Зелений»), і циліндричної плескатої («Зелений F1»).
- **"Золотий хлопчик"**. Плоди гібриду мають яскраво-жовтий колір, і хоча їх можна вживати в їжу, збираючи в період технічної зрілості, частіше жовтий баклажан вирощують як декоративну рослину. Зокрема, висота "Золотого хлопчика" рідко перевищує півметра, що робить його чудовою "культурою для підвіконня".
- **"Червоний Раффлед "**. Незважаючи на назву, що говорить, цей декоративний гібрид, як і попередній, відноситься до групи жовтих баклажанів. Його червоно-жовтогаряча шкірка набуває свого характерного кольору в стадії неповного дозрівання, коли плоди і слід збирати. Баклажани, що дозріли, гірчать і містять безліч жорсткого насіння. Завдяки фарбуванню, округлій формі з плескатістю на «полюсах», ребристості плода та розміру (3-4 см у діаметрі), «Червоний Раффлед » зовні схожий на помідор.
- **«Матросик»**. Назва баклажана прямо свідчить про його смугастість - рожево-бузкове нерівне забарвлення розташовується на білому тлі плода. Незважаючи на таку забарвленість, гіркою та отруйною соланіну в цьому сорті немає, завдяки чому баклажан «Матросик» можна використовувати в сирому вигляді в салатах, а при приготуванні можна не знімати його тонку шкірку.

Баклажани – примхлива у вирощуванні культура. Вона теплолюбна, світлолюбна, чутлива до пересадки та різких температурних змін. Навіть за невисоких позитивних температурах, що тримаються досить довго, рослина гине. З виведенням нових гібридів селекціонери досягли більшої стійкості до перепадів температур, що значно спростило завдання городників, фермерів та садівників.

Література

1. US National nutrient database , [джерело](#)
2. US National nutrient database , [джерело](#)
3. US National nutrient database , [джерело](#)
4. Jing P., Qian B., Zhao S., Qi X., Ye L., Mónica Giusti M., Wang X. Діяльність glucosylation patterns of Chinese eggplant anthocyanins та інші derivatives on antioxidant effectiveness in human colon cell lines. Food Чехія . 2015 Apr 1;172: 183-9.
5. Jorge PA, Neyra LC, Osaki RM, de Almeida E., Bragagnolo N. Діяльність яблука на plasma lipid levels, lipical 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 PC, Das DK melongena L.) Food & Function . 2011 Jul;2(7):395-9.
7. Kwon YI, Apostolidis E., Shetty K. In vitro studies of eggplant (Solanum melongena) phenolics e inhibitors key enzymes relevant for type 2 diabets and hypertension. Bioresour Technol . 2008 May;99(8):2981-8.
8. Bill E. Cham. Topical Solasodine Rhamnosyl Glycosides Derived from the Eggplant Treats Великі Skin Cancers: Two Case Reports. International Journal of Clinical Medicine Vol.2 No.4(2011).
9. Trujilo Linda. "The Elegant Effplant ", Master Gardener Journal. January 2003.

10. Eggplant . World Wide Words ,, [джерело](#)

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

Eggplant - useful properties, composition and contraindications

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

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Отримано 05.08.19

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

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.