



Кабачок (лат. Cucúrbita pépo)

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

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

Полезные свойства

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

Основные вещества (г/100 г):	Сырой кабачок
Вода	94,60
Сахар	1,7
Пищевые волокна	1,1
Белки	1,2
Жиры	0,2
Калории (кКал)	16-27
Макро- и микроэлементы (мг/100 г):	
Калий	262
Натрий	10
Фосфор	38
Кальций	15
Магний	17
Железо	0,4
Цинк	0,3

Медь	0,1
Марганец	0,2
Витамины (мг/100 г):	
Витамин С	17
Витамин РР (ниацин)	0,5
Витамин В6	0,2
Витамин В2 (рибофлавин)	0,1
Витамин В1 (тиамин)	200 IU
Витамин А	200 ME
Витамин Е	0,1
Витамин К	4,3 мкг
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	0,2
Витамин В9 (фолиевая кислота)	29 мкг

Из таблицы видно, что кабачок богат витаминами В1, В2, РР (ниацин, или никотиновая кислота), но особенно много в нём витамина С. В цукини (разновидности кабачка, выведенной итальянскими селекционерами) содержание витамина С ещё выше. Помимо этого, в кабачках содержится фолиевая, пантотеновая кислоты. Из минеральных солей по своей сравнительно высокой концентрации выделяется калий.

Пищевая ценность этого продукта также связана с присутствием в составе мякоти зеленцов (недозрелых плодов) легкоусвояемых углеводов. В молодых кабачках примерно 2-2,5% сахаров, 5-6% сухого вещества. По мере созревания в плодах увеличивается количество сахаров, но также заметно увеличивается и количество каротина. По содержанию этого вещества зрелые жёлтоплодные кабачки опережают морковь. Кроме того, в кожице таких жёлтых кабачков много антиоксидантов лютеина и зеаксантина. Но поскольку кожица «старых» плодов грубеет и становится непригодной к употреблению, для полезной еды выбирают молодые жёлтые кабачки.

Меняет концентрацию некоторых веществ в овощах и термообработка продукта. Так, например, в варёном цукини увеличивается количество витамина А, которое даже в сыром овоще достигает (в зависимости от разновидности) 40% от суточной нормы.

В семенах кабачков содержится порядка 45-50 мг Омега-3, что примерно в 3,5 раза больше, чем в баклажанах. Омега-6 при этом в кабачковых семечках гораздо меньше, чем в баклажанных – в 2,25 раза.

Лечебные свойства

В кабачках, в отличие, например, от баклажанов, очень мало грубых пищевых волокон (4% против баклажанных 14%), что делает их прекрасным диетическим продуктом, который можно и нужно включать в рацион людей с заболеваниями ЖКТ и пациентов, перенёсших операцию на органах пищеварения. По той же причине этот овощ могут есть и старики, и младенцы (прикорм в виде монокомпонентного пюре вводится обычно с 6 месяцев, а после года пробуют давать отварной кабачок).

Мочегонные свойства этого продукта позволяют включать его в терапевтические программы в ходе лечения почек, подагры. Калий в составе обеспечивает нормальный солевой обмен и выведение из организма излишков жидкости. Есть кабачки в этом случае желательно с кожурой, не используя во время приготовления соль и масло.

Пектиновые вещества очищают организм от токсинов и «плохого» холестерина, что одновременно становится и профилактикой атеросклероза. Также кабачок рекомендуют активно употреблять после лечения антибиотиками. Пектины защищают ЖКТ от повреждений и способствуют укреплению сосудов и сердца.

Плоды кабачков содержат специфические ферменты, которые обеспечивают переход белковых соединений в растворимое состояние, что важно для людей, страдающих заболеваниями печени. Кроме того, они способствуют отделению желчи, что может быть использовано для профилактики заболеваний желчного пузыря.

Лечебными свойствами обладают и кабачковые «производные»:

- *сок* пьют для повышения качества сна и улучшения состояния нервной системы;
- *отваром цветков* лечат гнойные раны и некоторые кожные заболевания;
- *необжаренными семенами* выгоняют глистов (для того, чтобы семена сохраняли свою эффективность, их не следует жарить, но можно немного подсушить в духовке).

В кожице жёлтых баклажанов (примерно в 3-10 раз больше, чем в мякоти) содержится высокая концентрация лютеина и зеаксантина, которые предотвращают болезни глаз и в целом полезны для зрения ^[1]. При этом, как и другие антиоксиданты, они нивелируют негативное влияние свободных радикалов, оберегая клетки от повреждения.

В 2015 году на конференции American Association for Cancer Research Annual Meeting были представлены выводы исследовательской группы, согласно которым пациентам с онкологическими заболеваниями шеи и головы показано употребление в пищу некоторых содержащих сульфорафан продуктов, в число которых входят и кабачки. Учёные утверждают, что кабачки (наряду с брокколи и кресс-салатом) качественно снижают риск развития рака гортани и глотки у людей, проходящих курс лечения от злокачественных опухолей шеи и головы. Подобный эффект был зафиксирован не только у лабораторных мышей, но и у здоровых людей-добровольцев, которые с помощью регулярного употребления овощного сока приобрели защитные механизмы, предупреждающие образование рака.

Использование в медицине

В клинической фармакологии кабачок (наряду с тыквами, баклажанами и огурцами) рекомендуется для поддержания анаболических процессов при сахарном диабете. При иммунотерапии сахарного диабета 1-го типа следует учитывать, что гликемический индекс продукта – величина не постоянная, зависящая от сочетания соседствующих продуктов, способа приготовления, температуры блюда во время еды и других факторов. Поэтому низкий гликемический индекс, характерный для сырых кабачков, будет повышаться, если их протушить.

Несмотря на фармакологический потенциал кабачка, этот продукт, тем не менее, в большей степени пока заинтересовал производителей, не лекарств, а БАДов и витаминов. Так, в обширном справочнике биологически активных добавок описан препарат, включающий криопорошки кабачка и моркови. Средство заявлено как антиоксидантное, противовоспалительное и мочегонное, способное предотвратить развитие мочекаменной болезни и, в частности стать профилактикой образования наиболее распространённого типа камней щавелекислого кальция. Инструкция рекомендует использовать БАД при воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы и почек, при почечнокаменной болезни и почечных коликах.

В народной медицине

Полезные свойства кабачка народная медицина выявляла постепенно. Целители оценили нежную консистенцию этого продукта и способность стимулировать функцию кишечника, не вызывая раздражения желудка. Мягкие пищевые волокна кабачка в народных рецептах и сегодня призваны впитывать «лишнюю» воду, токсины, холестерин и выводить их из организма. Благодаря этому кабачки рекомендованы пожилым людям, в рационе которых они обеспечивают профилактику атеросклероза, улучшают секрецию и моторную функцию ЖКТ, оказывают благотворное влияние на кроветворение.

Ещё один эффект от мочегонной функции – снятие отёчностей, связанных с нарушениями в работе почек, мочевого пузыря и сердечно-сосудистой системы. Также в народной медицине средства на основе кабачка используются для активизации функции жёлчного пузыря. Ощелачивающее действие даёт возможность целителям применять кабачок для лечения гастритов с повышенной кислотностью, а также – при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

В некоторых восточных странах существует традиция использовать средства на основе кабачка для повышения потенции. Возможно, это связано со способностью овоща эффективно выводить холестерин, что, в свою очередь, качественно влияет на состояние сосудов и нормализует кровообращение в том числе в органах мочеполовой системы. Повышению уровня тестостерона может способствовать и содержание цинка в кабачке. Однако в 100 г этого продукта цинка всего 0,3 мг, что составляет примерно 2% дневной нормы потребления. Свежевыжатый сок в малых дозах (наряду с некоторыми травами) применяют при нарушениях сна и росте тревожности, а улучшение качества сна само по себе положительно влияет на мужскую потенцию.

Для лечения сахарного диабета в народной медицине существует рецепт приготовления так называемого «кабачкового молочка». Две столовые ложки сухих семечек кабачка размалываются в мелкий порошок, к которому добавляется 0,5 чайной ложки цветочного мёда. Смесь растворяется в 100 мл кипячёной воды до получения зеленоватого «молочка» однородной консистенции. Средство готовится ежедневно для двухразового приёма натощак: перед завтраком и перед обедом. Курс обычно длится несколько месяцев.

Отвары и настои

- При отёках, гипертонии на ранней стадии, гинекологических воспалениях. 100 г срезанной кожуры сырых кабачков (или около 70 г высушенной) заливаются водой (1 л), которая доводится до кипения. Отвар отстаивается в течение ночи в термосе, после чего принимается по стакану 3-5 раз в сутки.
- При расстройствах нервной системы. Семена кабачка (150 г) измельчаются и заливаются 0,5 л водки. В смесь добавляются столовая ложка листьев мяты, чайная ложка корицы. В таком виде настой выдерживается в течение 3-х недель, при этом его желательно ежедневно взбалтывать. Через 21 день в средство добавляется 4 чайные ложки мёда, после чего смесь настаивается ещё неделю. Принимать успокоительное нужно по одной чайной ложке утром и вечером.
- При асцитах (водянке). Кожура кабачков, огурца и корка арбуза нарезаются сантиметровыми пластинками, высушиваются, измельчаются и перемешиваются. Для настоя потребуется 1 столовая ложка смеси на 300-350 мл кипятка. Настаивается средство в течение часа, после чего процеживается. Принимается оно по 50 мл дважды в день.

- При воспалении мочевого пузыря. Подсушенные семена кабачка (1 стакан) смешиваются с таким же количеством семян конопли и растираются в ступке до получения молочной эмульсии, которая, в свою очередь, смешивается с 600-700 мл кипятка. После остывания настой процеживается и принимается примерно равными порциями в течение суток.
- При бесплодии (для мужчин). Проросшие семена кабачков съедаются без дополнительного приготовления ежедневно по 70-100 г перед завтраком. Для проращивания семян их выкладывают в увлажнённую марлю или ткань на тарелке в тёплом месте примерно на 1-1,5 суток.
- При гипертонии. Кабачковый сок смешивается с мёдом (в пропорции 100 мл сока на 1 чайную ложку мёда) и принимается в указанном объёме дважды в сутки по утрам и вечерам в течение 1-2 недель.

В восточной медицине

В тибетской и китайской медицинах кабачку приписываются схожие свойства: там это сладкий и холодный (в тибетской практике врачевания – немного прохладный) продукт. Сладкий «статус» формируется сочетанием двух стихий: Земли и Воды. (В некоторых источниках кабачок определён как «горький» продукт – результат взаимодействия Воды и Ветра).

В качестве «холодной» пищи кабачок уменьшает жизненную теплоту, поэтому, с поправкой на конституцию (то есть, на определённый тип распределения энергий Ветра, Желчи и Слизи), возраст, место проживания и некоторые другие параметры, кабачок правильнее есть в жару и людям с избытком жизненной теплоты.

В медицине Тибета его рекомендуют для усиления лактации, заживления повреждений молочной железы, восстановления различных тканей организма. Врачевателями используются также антибактериальные возможности семян кабачка.

В традиционной медицине Китая считается, что кабачок способен уменьшать «жар» околосердечной сумки, желудка, желчного пузыря, печени, мочевого пузыря и толстой кишки. Противопоказаны сырые кабачки людям с болезнями ЖКТ.

В классическом китайском труде по фармакологии Ли Шичэня упомянут зимний узкогорлый кабачок, который в период сбора урожая (осенью) подносят с особыми церемониями уже замужним, но ещё бездетным женщинам, поскольку считается, что кабачок повышает способность к деторождению.

В научных исследованиях

В изучении кабачка, учёных, в первую очередь, интересует более распространённый на Западе цукини. Поэтому и результаты научных исследований приведены в отношении этой разновидности продукта.

- Группа испанских специалистов занимались измерением цитотоксичности (токсичности для клеток) компонентов светло-зелёного и жёлтоплодного цукини, и их способности бороться с раковыми клетками, вызывающими лейкемию (HL60). Причём кожуру и мякоть плодов исследовали по отдельности. В результате было установлено, что кожура жёлтых плодов лучше всего справляется с поставленной задачей. Связывают это с тем, что в ней больше каротиноидов (лютеина, зеаксантина, б-каротина), чем в кожуре зелёных плодов и в мякоти образцов. Учёные пришли к выводу, что цукини нужно вводить в рацион, чтобы у патогенных клеток не было благоприятной среды для

развития. Эффективен жёлтый цукини и на ранней стадии рака – в этот период он способствует уничтожению заражённых клеток ^[2].

- Иранские специалисты проверяли эффективность водно-спиртового экстракта цукини на нормальных клетках яичников самок хомячков и фибробластов крыс, а также на раковых клетках (печени и прямой кишки). Причём проверяли в сравнении с эффективностью экстракта паслёна чёрного, и у цукини она оказалась выше сразу по четырём изучаемым параметрам ^[3].
- Ещё одна исследовательская группа в ходе эксперимента «в пробирке» зафиксировала значительное уменьшение роста клеток при гиперплазии предстательной железы, когда был испытан экстракт семян цукини в концентрации 200 и 400 мг/кг. Учёные предположили, что здесь определяющую роль сыграли антиоксиданты, но уточнили, что механизм такого влияния ещё полностью не изучен ^[4].
- На острове Менорка (Испания) учёные наблюдали за беременными женщинами, а потом за их детьми (от рождения до 6,5 лет), изучая влияние рациона у женщин во время беременности и у рождённых ими детей на развитие астмы и детской аллергии. В исследовании принимало участие 232 мальчика и 228 девочек. Мамы каждый год заполняли очень детальную анкету с вопросами о здоровье, весе, диете и проблемах с дыханием у их детей. У 90% детей брали пробы на 6 самых распространённых аллергенов.

Исследователи пришли к выводу, что те дети, которые ежедневно съедали более 40 г салата, в который входили цукини, томаты, баклажан, зелёные бобы или огурец, были меньше подвержены развитию астмы и аллергии. Важным было и употребление рыбы (не менее 60 г в день). Причём другие фрукты и овощи (вне списка) не оказывали схожего влияния.

Исследование проводилось путём анализа привычек питания и статистических показателей. 17% детей имели положительную пробу хотя бы на 1 аллерген. И когда изучили рацион детей, у которых аллергии не было, то пришли к выводу, что связь отсутствия симптомов и употребление вышеупомянутых овощей – значительна и статистически достоверна. Объясняя механизм действия учёные предположили, что овощи из списка и рыба снижают воспаления, которые приводят к астме и аллергиям ^[5].

Регуляция веса

Употребление в пищу кабачка даёт возможность сбросить лишние килограммы и оставаться стройными благодаря двум особенностям этого овоща:

- незначительному количеству калорий;
- способности выводить жидкость из организма и, следовательно, избавлять от отёчности.

Основное достоинство – низкокалорийность (у кабачка – 27 ккал/100 г, у цукини – 16 ккал/100 г) – делает этот овощ одной из самых популярных основ в различных диетах. В середине XX века благодаря особому интересу медиа-звёзд (Софи Лорен, Катрин Денёв, Алена Делона) получила распространение следующая диета, предполагающая пятиразовый приём пищи в течение дня:

1. Тушёные кабачки (250 г) в рагу с другими овощами (150 г), зелёный чай (200-250 мл).
2. Апельсиновый сок (200-250 мл) и яблоко.
3. Печёные кабачки (300 г), варёное мясо (200 г), сливы (1-2 шт.), киви, зелёный чай.
4. Печёные кабачки (200 г), морковно-капустный салат (100-200 г), яблочный сок (200-250 мл).
5. Чернослив (100 г), сливы (2-3 шт.), зелёный чай.

Есть и другие варианты этой диеты, где, например, мясо заменяются тушёной рыбой, яблочный сок – зелёным чаем, а первый и второй завтраки меняются местами. Но количество потребляемых в течение дня калорий остаётся примерно таким же. «Сидеть» на такой диете рекомендуют не чаще, чем раз в году. Продержавшись на описанном рационе неделю, можно сбросить до 2,5 кг, а за месяц – похудеть на 5-6 кг.

Иногда в «кабачковые диеты» включаются семечки. Но надо учитывать, что пищевая ценность семян кабачка повышается с увеличением периода хранения. Так, исследователями массачусетской экспериментальной станции было зафиксировано повышенное содержание белка в семенах, хранившихся более 5 месяцев.

В кулинарии

Кулинарная история кабачка началась в Мексике ещё до прихода туда европейских конкистадоров. Правда, местные жители предпочитали не мякоть овоща, а его семена. Но и перебравшись в Европу, кабачок далеко не сразу оказался на обеденном столе. Почти два столетия растение своими яркими крупными цветами украшало ботанические сады, а не грядки. Только в XVIII веке итальянские повара догадались включать в блюда незрелые кабачки.

Имея нейтральный, чуть сладковатый вкус и запах, эти овощи перенимали вкус «соседей» по блюду, придавая еде особую нежную консистенцию. Их можно было есть сырыми или запекать, тушить, жарить, мариновать и консервировать. Они прекрасно сочетались с крупами, фруктами, жареной рыбой и курицей.

У знаменитого британского шеф-повара Анджелы Харнетт кабачки – самый любимый овощ. Она же рекомендует поливать кабачковые блюда лимонным соком или делать более сложный соус «gremolata», состоящий из оливкового масла, лимонной цедры, чеснока и петрушки.

Впрочем, и цветы кабачка стали ингредиентами в ряде средиземноморских кухонь (например, в греческой или французской кулинарной традиции). Цветы готовят по-разному: фаршируют, запекают в тесте, жарят, добавляют в супы и салаты. В Греции, например, кабачковые цветы фаршируют рисом, смешанным с сыром и ароматными специями, после чего жарят во фритюре или запекают в томатном соусе. Аналогичные блюда есть в мексиканской кухне.

Кстати, запекание в духовке считается максимально «бережным» способом приготовления не только цветов, но и мякоти овощей. При такой обработке кабачки сохраняют максимальное количество полезных веществ.

Некоторые блюда с кабачком в составе известны на весь мир: например, средиземноморского рататуй. Некоторые – очень популярны, но только в одной стране или регионе. Так, знаменитая на весь Советский Союз кабачковая икра (рецепт которой, кроме измельчённой мякоти, включал томатную пасту, лук и морковь) входит в число блюд, любимых уже несколькими поколениями.

В косметологии

В домашней косметике кабачок представлен в масках (реже – кремах) для лица широкого спектра действия. Ингредиенты в составе этого овоща увлажняют и подтягивают кожу, что избавляет от микроморщин, шелушения, ощущения сухости. Нередко в рецептуру добавляются вспомогательные составляющие, призванные усилить эффект. Вот, для примера, рецепт увлажняющей маски из кабачка с мёдом.

1. Кабачок очищается от кожуры и натирается на мелкой тёрке.
2. В кашу добавляется мёд (в пропорции 2 столовые ложки кабачка на 1 чайную ложку мёда).
3. Смесь наносится на лицо на четверть часа, после чего смывается чуть тёплой кипячёной водой.

При этом, как и с любым другим увлажняющим средством надо учитывать степень сухости воздуха в окружающей среде (помещении). Если воздух не увлажнён (а такое часто случается в закрытых перегретых квартирах зимой, в самолётах, на морозной улице и т.д.) вместе с увлажняющими элементами следует использовать удерживающие барьерные жирные компоненты. Поэтому существует и рецепт крема из кабачка с молоком и свиным салом в составе. В нём на 50 г кабачковой кашицы берётся столько же свиного сала и 1,5 столовых ложки молока, а затем все ингредиенты растираются и перемешиваются до однородной массы.

Широко кабачок используется и в уходе за волосами. Причём, не только в домашней, но и профессиональной косметике. Существуют шампуни, муссы, укрепляющие маски-кондиционеры, лаки для волос с экстрактом кабачка, предназначенные для повреждённых химическим воздействием и истончённых волос. (Например, «кабачковая» серия итальянского бренда Parisienne Italia). Известно и ещё одно, неожиданное влияние кабачка на волосы: регулярное употребление этого овоща в пищу замедляет появление седины.

Опасные свойства кабачков и противопоказания

Кабачок – продукт с минимальным количеством противопоказаний. Его не рекомендуют:

- людям с нарушением вывода калия почками, поскольку соли калия, содержащиеся в большом количестве в кабачках, могут формировать камни ^[6];
- больным страдающим язвами, гастритами, панкреатитом (в острой фазе заболевания).

Также следует умеренно употреблять этот овощ (особенно в сыром виде) людям с повышенной секрецией желудочного сока и с почечной недостаточностью.

Чем отличаются кабачки и цукини?

Разница между цукини и кабачком незначительна, но есть:

- **Кабачок крупнее:** его зеленцы на момент сбора урожая имеют примерно 20-25 см, а размер цукини редко превышает 15 см.
- **Семена кабачков тоже крупнее** и, во время приготовления блюда, в отличие от приготовления цукини, их обычно извлекают.
- **Кожура кабачка грубее**, чем у итальянского «родственника», поэтому цукини очищают редко, а кабачки – почти всегда.

Всё это сказывается на лёжкости нежных и прихотливых цукини, большая часть сортов которых хранится хуже кабачков и при выращивании требует большего внимания (полива, подкормки, соблюдения температурного режима и т.д.). Цукини считается зеленоплодной разновидностью кабачка, хотя его оттенки могут варьироваться от почти чёрного до жёлтого.

Выбор и хранение

Как при уборке урожая, так и при покупке кабачков в магазине или на рынке следует придерживаться общих принципов, помогающих выбрать овощи с отменными вкусовыми качествами, которые способны храниться долго.

- Лучшей лёжкостью характеризуются зрелые и крупные плоды, имеющие гладкую и плотную кожуру. Однако перележавшие на грядке кабачки начинают терять свои вкусовые качества. Поэтому оптимальным выбором будет кабачок средних для своего сорта размеров.
- Если задача – увеличить сроки хранения, то лучше покупать овощи с тёмной кожурой. Светлые кабачки «держаться» меньше времени.
- О способности долго храниться говорят мелкие семена и плотная мякоть плода. Если есть возможность разрезать один овощ с куста, то по нему можно судить о его «соседах».
- На кожице не должно быть никаких (даже незначительных) вмятин и царапин.
- Признаком здоровья кабачка служит подсохшая плодоножка («хвостик»), которая остаётся после срезания овоща с куста. Без неё кабачок лучше не брать, поскольку в месте отрыва в овощ может проникать инфекция.

Собирать кабачки рекомендуют в солнечную погоду, прекращая полив за несколько дней до сбора урожая. Если из-за дождей плоды намокли, то перед отправкой на хранение их следует разложить для просушки в проветриваемом помещении на несколько дней. Влага на поверхности овоща может спровоцировать гниение, поэтому плоды не моют, а оставшуюся на кожице землю очищают сухой тряпкой. При хорошей погоде урожай можно разложить под солнечными лучами. Так кожица и хорошо высохнет, и отвердеет, обеспечив надёжную защиту мякоти. В любом случае, урожай желательно успеть собрать до заморозков, поскольку подмёрзшие плоды не смогут храниться долго.

Есть несколько правил, с помощью которых можно сохранить кабачок дольше:

- Опустить плодоножку каждого овоща в расплавленный свечной парафин, что затормозит процессы гниения.
- Отодвинуть коробку с кабачками от отопительных приборов. Плоды хорошо сохраняются при обычной комнатной температуре и влажности.
- Исключить попадание яркого света. Солнечные свет и тепло провоцируют прорастание семян, поэтому обычно урожай складывают под кроватью или в кладовках.
- Отделить один овощ от другого. Если урожай небольшой, каждый отдельный кабачок можно завернуть в бумагу. При отсутствии такой возможности между рядами кабачков можно проложить картон.
- Устранить избыток влаги. Для этого сложенные в коробку кабачки присыпаются опилками или соломой.
- Провести профилактику грибковых заболеваний. Каждый слой кабачков посыпается порошком мела.

Кроме того, нельзя ставить рядом с кабачками фрукты, которые выделяют этилен (например, яблоки). Время от времени следует перебирать кабачки, отбраковывая плоды с потемневшими «хвостиками» и пятнами на кожице. Если хочется ещё на несколько месяцев сохранить овощи, которые начали портиться, их можно нарезать кольцами сантиметровой толщины, и отправить прямо на доске в морозильную камеру, а после заморозки – переложить в более удобный пластиковый пакет.

Сорта и выращивание

Несмотря на то, что кабачки в семействе тыквенных представляют многолетнее растение, в умеренном климате их чаще выращивают как однолетник. Семена можно выращивать прямым посевом в грунт или рассадным способом. Второй считается более предпочтительным, поскольку сокращает время получения урожая. Однако целый ряд сортов, выращенных по этой технологии, дают урожай, который хуже переносит хранение и требует переработки по мере созревания.

При высевании в грунт необходимо исключить угрозу заморозков. Кабачок любит тепло и свет, поэтому высаживают его на солнечной стороне. Почва должна хорошо прогреваться на протяжении всего периода роста. Лучшими для этой культуры считаются супесчаные и суглинистые грунты.

Разные сорта кабачков могут заметно отличаться друг от друга внешним видом плодов:

- «Золотинка». Ярко-жёлтый сорт с плодами порядка 15 см – один из первых в числе жёлтых кабачков. Урожайность высокая (с куста можно собрать до 15 плодов). Срок созревания – 47-50 дней. Сочная и плотная мякоть кабачка отдалённо напоминает огурец. Небольшие плоды хорошо консервируются, при этом мякоть не теряет свой плотности.
- «Мячик». Плоды этого сорта похожи на зелёные килограммовые мячики, покрытые многочисленными светлыми точками. Созревает сорт за 50-55 дней и цениться кулинарами за вкусовые качества и возможность удобного использования в качестве основы для фарширования. Его можно спутать с круглыми цукини сортов «Колобок», «Тинторетто». Но среди круглых кабачков есть и такие, которые ни с чем не спутаешь – например, почти чёрный гибрид «Буржуин F1» или жёлто-оранжевый гибрид «Фестиваль F1».
- «Белый». Овальные плоды насыщенного белого цвета созревают уже на 35-40 день после посадки. Кабачок хорошо храниться и цениться за ультаскороспелость и плотную кремовую мякоть. Поначалу в Российской Империи была известная только белоплодная форма кабачков, привезённая из Турции («kabak» переводится с турецкого как «тыква»). Разноцветное разнообразие появилось гораздо позднее.
- «Легенария» («Калеваса», или «Вьетнамский кабачок»). Нет стандартной формы кабачка этого сорта, но чаще всего плоды вырастают очень вытянутыми, «змееподобными». Поскольку мякоть зрелых старых кабачков высыхает и внутри образовывается естественная полость, некоторые народы используют их для изготовления сосудов. Для созревания этому кабачку нужно много времени, поэтому его редко высаживают на наших огородах.
- «Спагетти». Ещё один непривычный для наших огородов сорт, который выглядит, как небольшая дыня, по вкусовым качествам мало отличающийся от привычного кабачка, а своё название он получил за сходство мякоти полностью созревшего овоща со спагетти – волокна расслаиваются и напоминают макаронные изделия^[8]. Из-за поздних сроков созревания его высаживают сравнительно редко, но, тем не менее, популярность его с каждым годом растёт.

Сегодня кабачки – это доступный и полезный продукт, который помогает не только разнообразить меню, но и становится отличной альтернативой баклажану для снижения веса в тех случаях, когда употребление грубых пищевых волокон недопустимо.

Литература

1. Impressive Health Reasons to Eat More Zucchini — A Nutrient-Dense Food, [источник](#)

2. D.M. Valdivieso, R. Font, Z. Fernandez, M.T.M. Amo, P.Gomez, A. Alonso-Moraga, M.D.R. Celestino Role of Zucchini and Its Distinctive Components in the Modulation of Degenerative Processes: Genotoxicity, Anti-Genotoxicity, Cytotoxicity and Apoptotic Effects. *Nutrients* 9(7):755, July 2017.
3. Shokrzadeh M, Azadbakht M, Ahangar N, Hashemi A, Saeedi Saravi SS. Cytotoxicity of hydro-alcoholic extracts of Cucurbitapepo and Solanum nigrum on HepG2 and CT26 cancer cell lines. *Pharmacogn Mag.* 2010 Jul;6(23):176-9.
4. Menéndez, A.; Capó, J.T.; Menéndez Castillo, R.A.; González, O.L.; Domínguez, C.C.; Sanabria, M.L.G. Evaluation of Cucurbita pepo L. lipophilic extract on androgen-induced prostatic hyperplasia. *Rev. Cuba. Plantas Med.* 2006,11, 1–6.
5. Blackwell Publishing Ltd.. "'Fruity Vegetables' And Fish Reduce Asthma And Allergies." *ScienceDaily.* ScienceDaily, 12 September 2007.
6. 15 Amazing Health Benefits of Zucchini with Nutritional Value, [источник](#)
7. History of squash, [источник](#)
8. Healthline. 8 delicious types of squash, [источник](#)
9. U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, [источник](#)

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

Zucchini - useful properties, composition and contraindications

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

Yampolsky Aleksey, nutritionist

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

Получено 20.10.19

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

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