

ЧАСНИК – КОРИСНА РОСЛИНА У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

Світлана Ковальова, Лариса Мазур

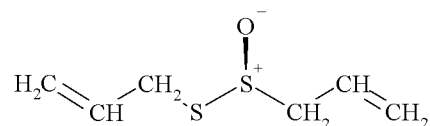
Національний університет харчових технологій

Вступ. Невід'ємною складовою культури народу є національна кухня, характер і традиції якої склалися віками під впливом багатьох чинників, у тому числі історичних умов, природно-географічного середовища, напрямку господарської діяльності тощо. Часник — корисна трав'яниста культура, невимоглива до кліматичних умов, поширена у всьому світі і традиційно використовується у багатьох культурах. Пряні цибудини цієї корисної рослини здавна додавали до багатьох страв і застосовували у народній медицині.

Матеріали і методи. Контент-аналіз вітчизняних та закордонних літературних джерел.

Результати. Провідними галузями господарства українців протягом багатьох століть були хліборобство і тваринництво. Харчувалися українці продуктами власного господарства, тому і рецепти традиційних страв склалися з доступних інгредієнтів, серед яких був і часник. Наприклад, гуцули приправляли картоплю «саламахою», яку готували із тертого часнику, води та олії. Протягом багатьох століть люди вживали часник, знаючи про його виняткові цілющі властивості, і передавали накопичений досвід молодим поколінням. Зокрема добре було відомо, що вживання часнику покращує опірність організму хворобам. Крім повір'їв і досвіду народної медицини у XX-XXI століттях накопичено результати наукових досліджень часнику і його складових компонентів. Сучасна наука підтвердила здатність часнику зміцнювати імунну систему і його захисну дію проти розвитку онкологічних захворювань. Епідеміологічні дослідження показали, що в місцевостях, де населення постійно вживає значну кількість часнику, захворюваність на рак товстої і прямої кишки на 30-35% менше. На сьогодні вивчена здатність цієї рослини сприяти зниженню рівня загального холестерину, відновлювати венозний тонус, виявляти антибіотичну дію. Вчені з'ясували, що значною кількістю корисних властивостей часник завдячує аліцину — речовині, яка і є носієм часникового запаху. Надзвичайно важливим та інтригуючим фактом є відсутність аліцину у непошкодженому часнику. - ця сполука утворюється при механічному руйнуванні або здавлюванні цієї рослини. Недарма рецепти страв сучасної і традиційної кухні передбачають використання часнику у подрібненому стані. Численні дослідження свідчать про широкий спектр біологічної дії аліцину, що в більшості випадків повторюють дію самого часнику. Серед найбільш досліджених і важливих видів біологічної активності аліцину є сприятлива дія на серцево-судинну систему, помірне зниження підвищеного тиску, нормалізація ліпідного складу крові, антитромботична дія, поліпшення засвоюваності глюкози, іммуномодулятна дія, нормалізація роботи шлунково-кишкового тракту, а також виражена антибіотична дія (антимікробна, протигрибкова, антивірусна, антипаразитарна інсектицидна) і, що дуже важливо, після досягнення необхідної дози, цитотоксична і протиракова дія.

Аліцин - гідрофобна ліпофільна сполука, що виявляє високу біологічну активність, а його молекули легко долають клітинні мембрани.



Аліцин повільно розкладається за звичайних умов і швидко при підвищеній температурі, тому часник рекомендовано додавати у гарячі страви після їх термічної обробки. Механізм дії аліцину базується на його здатності взаємодіяти з тіловими групами білків і

тим самим впливати на метаболічні процеси в клітинах. Сульфенові кислоти, що утворюються внаслідок розкладання аліцину, виявляють антирадикальну активність, що пояснює деякі антиоксидантні властивості часнику. Це особливо актуально для мешканців великих міст і промислових регіонів з незадовільною екологічною ситуацією.

Аліцин і його біологічно активні модифіковані форми є перспективними сполуками для застосування у медичній сфері. Хоча сам аліцин виявляє низку властивостей, що ускладнюють його застосування як лікарського засобу, проте його успішно використовують як дієтичну добавку, наділену антибактеріальним і протигрибковим ефектами. Корисні властивості часнику не обмежуються лише дією аліцину. Наукові дослідження біологічно активних речовин цієї рослини тривають.

Висновки. Наука XXI століття частково розгадала таємницю корисних властивостей часнику, про які народна мудрість донесла до сучасників накопичений століттями досвід через рецепти національної кухні і народної медицини. Проте і сьогодні деякі питання щодо властивостей часнику залишаються без відповіді.

Література.

1. Valentina Guercio, Federica Turati, Carlo La Vecchia, Carlotta Galeone. Allium vegetables and upper aerodigestive tract cancers: a meta-analysis of observational studies. *Molecular Nutrition Food Research*. 2016, 60, 1, 212-222; doi.org/10.1002/mnfr.201500587
2. Blumenthal M. Herb Sales Down 7.4 Percent in Mainstream Market. *HerbalGram: American Botanical Council*; 2005, 63; doi 10.1186/s12863-015-0214-z
3. Trio PZ, You S, He X, He J, Sakao K, Hou DX. Chemopreventive functions and molecular mechanisms of garlic organosulfur compounds. *Food Funct*. 2014,5(5),833-844; doi 10.5009/gnl16138