

101. ВИКОРИСТАННЯ ФІЗАЛІСУ – ЦЕ ПЕРСПЕКТИВНО

О.С. Пушка, Ю. І. Костюченко, І.Л. Корецька

Національний університет харчових технологій

Проблеми “харчування і здоров’я” та “харчування і хвороби” тісно взаємопов’язані. Ці проблеми лежать в основі наукового обґрунтування широкого спектра практичних заходів з профілактики різних захворювань. Тому, на сьогоднішній день, правильне та профілактичне харчування є досить актуальним. Знаходить широкого вжитку й нова рослинна сировина, яка багата вітамінами, макро- та мікронутрієнтами - однією з яких є фізаліс.

Фізаліс порівняно нова, але дуже цінна і перспективна культура. Це самий великий представник сімейства пасльонових, часто порівнюваний з томатом.

Відмінною особливістю всіх видів фізалісу є плід - ягода, укладена в оболонку - чохол, схожий на паперовий китайський ліхтарик.

На червоно-оранжеві китайські «ліхтарики» декоративного фізаліса, фахівці звертали уваги не одноразово: мабуть прикрашали не раз букети чи грядки багатьох. А от про те, що плоди фізаліса можна вживати в їжу і готувати з них ліки – знали не всі, хоча в Україні давно вже прижилися овочеві та ягідні столові сорти цієї рослини, в тому числі суничний, перуанський, родзинковий, або ананасний, мексиканський помідор та ін.

Ягоди овочевих сортів фізаліса мають смак від солодкого до кисло-солодкого, аж гострого та приємний запах, наприклад, ананасовий, суничний. Плоди більшості сортів вкриті клейкою плівкою, якої можна позбутися промиванням у гарячій воді. Дрібними ягодами фізаліса люблять ласувати діти й дорослі, в їжу їх використовують як свіжими, так і в різних стравах. Всі частини фізалісу містять безліч біологічно активних речовин.

У плодах виявлено вуглеводи, цукри, пектини, органічні кислоти, каротиноїди, мікро- і мікроелементи: мінеральні солі, кальцій, залізо, інші. У коренях виявлені алкалоїди, а в насінні - жирна олія. Ягоди фізалісу багаті вітамінами А і С, а також кварцетином - антиоксидантом, антигістаміном та діуретиком.

Ввівши в раціон плоди цієї рослини, можна отримувати багато органічних кислот, що нормалізують кислотну - лужний баланс. В організм будуть надходити пектин і лікопін, що є хорошими антиоксидантами; клітковина, необхідна органам травлення; дубильні речовини і навіть стероїди.

Плоди мають здатність виводити з організму токсини і вільні радикали. Жителям забруднених міст бажано щодня включати в раціон страви, що мають в складі фізаліс, це не лише очистить організм, але і служитиме профілактикою онкологічних захворювань.

Проблеми “харчування і здоров’я” та “харчування і хвороби” тісно взаємопов’язані. Ці проблеми лежать в основі наукового обґрунтування широкого спектра практичних заходів з профілактики різних захворювань.

Тому, на сьогоднішній день, правильне та профілактичне харчування є досить актуальним. Знаходить широкого вжитку й нова рослинна сировина, яка багата вітамінами, макро- та мікронутрієнтами, однією з яких є фізаліс.

Фізаліс порівняно нова, але дуже цінна і перспективна культура. Це самий великий представник сімейства пасльонових, часто порівнюваний з томатом. Відмінною особливістю всіх видів фізалісу є плід - ягода, укладений в оболонку - чохол, схожий на паперовий китайський ліхтарик.

Фізаліс відомий як декоративна рослина, найчастіше його вирощують з метою використання саме в цих цілях. І тільки гурмани знають, що фізаліс можна вживати в їжу. Всі частини фізалісу містять безліч біологічно активних речовин. У плодах виявлено вуглеводи, цукри, пектини, органічні кислоти, каротиноїди, аскорбінова кислота, мікро- і макроелементи. У коренях виявлені алкалоїди, а в насінні - жирна олія.

Ягоди фізалісу багаті вітамінами А і С, а також кварцетином - антиоксидантом, антигістаміном та діуретиком. Та багато інших не менш важливих мікро компонентів

Ввівши в раціон плоди цієї рослини, можна отримувати багато органічних кислот, що нормалізують кислотно - лужний баланс. В організм будуть надходити пектин і лікопін, що є хорошими антиоксидантами; клітковина, необхідна органам травлення; дубильні речовини і навіть стероїди.

Плоди мають здатність виводити з організму токсини і вільні радикали. Жителям забруднених міст бажано щодня включати в раціон страви, що мають в складі фізаліс, це не лише очистить організм, але і служитиме профілактикою онкологічних захворювань.