

## ГОЛУБИКА ВЫСОКОРОСЛАЯ: ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПЛОДОВ И ИХ ПЕРЕРАБОТКА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Т. В. Курлович, Н. Н. Рубан

Центральный ботанический сад НАН Беларуси, г. Минск, Беларусь

*Пряно-ароматические и лекарственные растения:  
перспективы интродукции и использования /  
Материалы докладов международной конференции  
31 мая - 2 июня 1999 г. Минск, Беларусь. –  
Минск : Центральный ботанический сад НАН РБ, 1999.-  
С. 57-58.*

Настали времена, когда человечество вынуждено все больше задумываться над тем, как снизить опасное воздействие факторов экологически неблагоприятной среды обитания. Природа имеет в своем арсенале достаточный запас средств для выполнения этой задачи. Огромную роль в этом плане играют плодовые и ягодные культуры. В США и Западной Европе огромную популярность получила голубика высокорослая, и не только благодаря своим прекрасным (лучшим среди ягод) вкусовым качествам. Эта ягода способна оказывать биологически активное действие на организм человека, сходное с действием витамина Р. Во многом это обусловлено содержанием в них Р-активных флавоноидов, а также целого ряда других биологически активных соединений. Флавоноиды голубики представлены в основном лейкоантоцианами, антоцианами, катехинами, флавонолами и хлорогеновыми кислотами, причем преобладают соединения первых двух групп. Так в 100 г сырых плодов высокорослой голубики содержится 1167,5-1992,0 мг антоцианов (сумма антоцианов и лейкоантоцианов составляет от 2113,1 мг до 3500,3 мг), катехинов - 156,0-274,3 мг, флавонолов - 103,4-204,3 мг, хлорогеновых кислот - 146,0-300,5 мг. Кроме того в ягодах голубики содержатся витамины (С, А, В, К), тритерпеновые соединения, пектиновые и дубильные вещества, сахара, кислоты, а также бетаин (оказывающий, в частности, противоязвенное действие). Благодаря этому голубика может использоваться не только для профилактики и лечения ряда заболеваний но и для защиты организма от поражения ионизирующими излучениями, выведения из организма тяжелых металлов и радиоактивных изотопов.

Ягоды голубики очень вкусны и обладают большой питательной ценностью. Как и все сочные плоды, они являются диетическим продуктом. Но срок использования ягод голубики в свежем виде ограничен периодом плодоношения, плюс 2-3 недели, из-за того, что ягода плохо хранится. Поэтому, чтобы продлить время использования этой ценной ягоды, ее перерабатывают, получая продукты с длительным сроком хранения. Наиболее простым способом сохранения ягод голубики является их замораживание. При этом наиболее полно сохраняется весь комплекс биологически активных веществ. При размораживании вкусовые и товарные качества не теряются. Хорошими вкусовыми качествами и длительным сроком хранения обладает высушенная голубика. Такую ягоду можно использовать вместо изюма. Не менее прекрасными вкусовыми качествами обладают такие традиционные продукты переработки как варенье, джем, компот, сок, а также ягода в собственном соку (с добавлением сахара и без него). Но биологическая ценность их ниже, чем свежих и замороженных ягод. Тем не менее, при отсутствии свежей ягоды, эти продукты играют важную роль в обеспечении организма целым рядом биологически активных веществ.

Разнообразие использования ягод голубики выдвигает эту культуру в число растений, представляющих большую ценность для промышленного садоводства.