

ОГУРЕЦ

Огурец обыкновенный, или **Огурец посевной** (*Cucumis sativus*) — однолетнее травянистое растение, принадлежит семейству тыквенных также, как кабачки, тыква, арбуз, дыня и др.. Он выглядит в виде лежащего шершавого стебля, длина которого может достигать 1-9 метров и заканчивается усиками, с помощью которого растение может зацепиться за опору. Цветки однополые, желтые. С точки зрения ботаники плод огурца — ложная ягода, имеющая различную форму и размеры, мясистая и сочная, имеющая изумрудно-зеленый цвет, часто пузырчатая. В кулинарном отношении огурцы традиционно относят к овощным культурам. Геном огурцов состоит из семи хромосом и насчитывает порядка 350 миллионов пар оснований.

Родиной огурца считают Северо-Восточную Индию, подножие Гималаев, где до сих пор встречается один из его диких видов и в которой отмечается наибольшее разнообразие культурных форм этого овоща. Плоды диких огурцов мелкие и несъедобные из-за содержания горьких веществ — кукурбитацинов. Имеются указания, что в этой стране огурец вошел в употребление более 4000 лет до нашей эры.

Древние римляне не только круглогодично выращивали огурцы в парниках, но и солили их. Среди народов Византии разводить огурцы начали славяне, от которых огурец попал к немцам. В России в XVI веке одним из распространенных блюд была, так называемая «черная уха», которая представляла суп, приготовленный путем варки мяса в огуречном рассоле с примесью разных пряностей и кореньев.

27 июля отмечается Международный День Огурца. Существует множество сортов и гибридов огурцов (более 170), отличающихся по форме, размерам, окраске и другим биологическим особенностям. Широкое распространение получили гибриды огурцов — они имеют высокую урожайность. Среди гибридов выделяют партенокарпические - гибриды (которые способны образовывать плоды без опыления) и пчелоопыляемые.

В современной России площадь посевов огурцов занимает третье место среди других овощных культур. В открытом грунте его урожайность достигает 600 центнеров с гектара (за сезон практикуют 30-40 сборов этого овоща). Урожай огурцов в теплицах может достигать до 150 тонн с гектара.

Свежий навоз придает огурцу горьковатый вкус и вызывают пятнистость, поэтому, если нужно удобрить землю, то навоз кладут обыкновенно с осени. Время севки — не раньше мая, так как огурец очень боится морозов. Поливы в начале посадки довольно частые, после выкидывания 3-го листа производится не более 2 — 3 раз в неделю, и обязательно по вечерам. От всходов до начала плодоношения 50...70 дней.

Нельзя допускать загущения растений, так как это вызывает образование мужских цветков — пустоцвета. Лишние побеги, поврежденные болезнями и пожелтевшие старые листья надо обрезать. Сбор огурцов проводят не реже одного раза в три дня, чтобы они не перерастали, так как это снижает урожайность. В пищу используют плоды в состоянии технической спелости (зеленцы). Степень горечи огурца зависит от погоды и солнечного освещения: чем ярче солнце, тем больше горьких огурцов. Достаточно 5-7 солнечных дней подряд, чтобы процент горьких огурцов увеличился вдвое. На количестве кукурбитацина в огурцах сказывается и недостаток влаги в почве, сухость воздуха, пониженная ночная температура, а также состав почвы. На тяжелой глинистой удобренной почве горьких огурцов всегда больше.

Для соления наиболее пригодны огурцы с бугристой поверхностью. Чтобы огурцы, засоленные в открытой посуде, не плесневели, поверх них рекомендуется класть нарезанные стружками хрен. Огурцы плохо переносят хранение, в особенности с яблоками. Чтобы сохранять их свежими в течение нескольких дней, рекомендуется погружать их в воду на три четверти, хвостиками вниз. При этом воду следует менять ежедневно. Огурцы можно также сохранять, уложив их в полиэтиленовые мешочки не завязывая, на нижней полке холодильника.

Существует большое (более 25) количество различных блюд со свежими, маринованными, малосольными и солеными огурцами. Кстати, в Иране огурец считается фруктом и подаётся на стол вместе со сладостями. Огурцы – содержат в себе значительное количество воды (до 97% от своей массы), занимая по этому показателю одно из самых первых мест среди овощей и фруктов. Вода в огурцах близка по своему составу к дистиллированной. Это позволяет рассматривать данный овощ как прекрасный освежающий и малокалорийный натуральный продукт питания.

В огурцах мало витаминов и минеральных солей, но соотношение некоторых из них весьма удачно и близко к таковому в биологических жидкостях человека. По количеству щелочных солей огурец уступает только черной редьке. Эти соли нейтрализуют кислотные соединения, которые содержатся во многих пищевых продуктах и нарушают обменные процессы, приводят к преждевременному старению, к отложению кристаллических соединений (камней) в печени и почках.

Огурцы так же, как редьку, за способность нейтрализовать кислые соединения называют санитаром нашего организма. Огурцы — источник таких соединений как калий и йод, которые легко усваиваются организмом человека. В огурцах содержатся небольшие количества азотсодержащих и других физиологически активных пищевых веществ (растворимая (пектин) и нерастворимая клетчатка, зольные вещества и витамины), а также эфирных масел, придающих этому овощу своеобразный вкус и запах.

Парниковые и тепличные огурцы, выращенные на искусственных растворах, содержат меньше сухих веществ, витаминов по сравнению с грунтовыми. Значительная часть биологически активных веществ находится в кожице плодов. Наибольшее количество биологически активных веществ содержится в небольших огурцах.

Огурцы, выращенные по ХБО технологиям на ЭЧ, обладают целебными свойствами (что такое ХБО, КПр и КПрК см. приложение).

Огурцы, выращенные с применением КПр и КПрК, на любых грунтах (при выращивании на бедных гумусом грунтах желательное добавление низинного торфа), также обладают целебными свойствами.

Овощи и фрукты выращенные по ХБО технологиям являются полноценными, т.е. содержат все необходимые для полноценной жизни макро и микронутриенты.

Химический состав полноценного продукта «огурец» (на 100 г): калорийность- 15.4 ккал; вода- 95.0 г; белок- 0.8 г; жиры- 0.1 г; углеводы-3.0 г; моно- и дисахариды- 2.5 г; крахмал: 0.1 г;

пищевые волокна- 0.7 г; органические кислоты (лимонная, щавелевая и др.) - 0.1 г; зола- 0.5 г

Витамины: А- 0.06 мг; В1- 0.03 мг; В2- 0.04 мг; В3-0,3 мг; В6- 0.04 мг; В9- 4.0 мкг; С-10.0 мг; Е- 0.1 мг; Н- 0.9 мкг;

Минералы: железо- 0.9 мг; калий- 141.0 мг; кальций- 23.0 мг; магний- 14.0 мг; натрий-8.0 мг; фосфор- 42.0 мг; хлор- 25.0 мг; алюминий- 425.0 мкг; йод- 3.0 мкг; кобальт- 1.0 мкг; марганец- 180.0 мкг; медь- 100.0 мкг; молибден- 1.0 мкг; фтор- 17.0 мкг; хром- 6.0 мкг; цинк- 215.0 мкг.

В свежем огурце также присутствуют кофейная, фолиевая, тартроновая кислоты, хлорофилл, кремний, цирконий, свинец, серебро, титан, сера.

Именно с химическим составом свежих огурцов (структурированная – «живая» вода, слабо минерализованная, слегка щелочная, с благоприятным соотношением минеральных солей, витаминов, антиоксидантов, органических кислот) связывают позитивные эффекты этого овоща на организм человека при систематическом их потреблении в достаточных количествах (не менее 100-250 г в сутки). Их прием способствует растворению мочевой кислоты и оказывает благоприятное действие на работу сердечно-сосудистой системы, почек и печени. Регулярное употребление в пищу огурцов или свежеприготовленного огуречного сока также способствует нормализации уровня сахара в крови. Как свежие, так и консервированные огурцы улучшают усвоение пищи, являются достаточно сильными стимуляторами секреции желудочного сока. Огурцы и огуречный сок уменьшают кашель, успокаивают нервную систему, обладают жаропонижающим, противовоспалительным, обезболивающим действием. Проявляют мягкий слабительный эффект, является природным диуретиком, увеличивая отделение мочи и желчи. Огуречный сок позитивно воздействует на функции тонкой кишки и кожи. Нанесение порошка из сухих плодов огурца (без семян) на ожоговую поверхность кожи снижает болевые ощущения и ускоряет заживление. Сок из свежих огурцов с медом принимают по 2-3 столовых ложек два раза в день, как отхаркивающее средство при кашле, при сильных болях в желудке и кишечнике, при упорных запорах, при повышении температуры тела, сопровождающего ознобами, болезненном мочеиспускании. Исследованиями установлено, что люди, систематически употребляющие свежие огурцы, меньше подвержены заболеваниям щитовидной железы, новообразованиям. Настой и отвар осенних листьев (ботвы) в народной медицине рекомендовали принимать при кровотечениях различного происхождения. Лечебным свойством обладают семечки огурца, они прекрасно чистят стенки кровеносных сосудов изнутри и выводят лишний холестерин. Содержащаяся в огурце тартроновая кислота помогает сдерживать процесс образования из углеводов – жира. Кружочки свежего огурчика – отличное средство для снятия усталости глаз.

Таким образом, огурец следует рассматривать как достаточно эффективное натуральное антисклеротическое, болеутоляющее, гипотензивное, антиоксическое, жаропонижающее, спазмолитическое, противоопухолевое, слабительное средство. Диетологи советуют делать разгрузочные «огуречные дни» раз в неделю, съедать при этом нужно не менее 1,5-2 кг свежих огурцов.

Огурцы обладают еще одним неоспоримым преимуществом – это совершенно гипоаллергенный продукт. Однако, следует использовать лишь экологически чистые, свежие, твердые и тяжелые огурцы. В таких случаях **польза огурца** для нашего организма будет бесспорна. С глубокой древности огуречный сок зарекомендовал себя как прекрасное косметическое средство, очищающее и предохраняющее кожу, улучшающее рост волос. Его используют для умывания и примочек при угрях, веснушках, чрезмерном загаре, экземе. Мякоть свежего огурца или толченые огуречные семена можно примешивать к пудре и использовать в качестве средства для разглаживания морщин. Для улучшения состояния волос, ногтей — лучше пить смесь огуречного, морковного и капустного соков в равном соотношении. Подтверждением косметической ценности свежих огурцов является широкое их использование в косметической промышленности для изготовления огуречных лосьонов, в том числе обладающих омолаживающим эффектом за счет их способности отбеливать, тонизировать, разглаживать, очищать кожу, а также сужать поры.

Шендеров Б.А. Доктор медицинских наук, профессор

17.06.2011