

Г.А. Селютіна, канд. техн. наук, доц. (*ХДУХТ, Харків*)
О.М. Постнова, канд. техн. наук, доц. (*ХДУХТ, Харків*)
О.В. Гапонцева, асп. (*ХДУХТ, Харків*)

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ РЕДЬКИ

Для нормальної життєдіяльності людини необхідні рослинні продукти, які містять функціональні інгредієнти: незамінні амінокислоти, легкозасвоювані вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, харчові волокна, органічні кислоти, фітонциди тощо.

Про корисність редьки відомо давно: більш ніж 5000 років тому вона використовувалась як лікувальна, а потім і харчова рослина. Основну поживну цінність редьки складають мінеральні солі. У 100 г редьки міститься: 17 мг Na, 255-1199 мг K, 8 мг Mg, 34 мг Ca, 1,5 мг Fe, 26,4 мг P та 8 мг I.

Багата редька і вітамінами: С – 20,00 – 40, 00 мг, В3 – 0,18 мг, В1 – 0,033 мг, В6 – 0,06 мг, РР – 0,25 мг, каротину – 0,023 мг. Специфічний смак і аромат редьки обумовлені наявністю ефірної олії (8,4...50 мг). За вмістом заліза, магнію і кальцію редька посідає перше місце серед овочів. Регулярно вживаючи її в їжу, можна повністю задовольнити потребу організму в калії.

Завдяки високому вмісту біологічно активних речовин редька володіє цілим спектром лікувально-профілактичних властивостей. Так, при зниженій секретії шлункового соку, радикуліті, простудних захворюваннях горла і легенів, нирок, печінки і сечового міхура, ревматизмі вживають 25...30% розчину соку редьки по 110...150 мл на день. Крім того, свіжий сік сприяє виведенню каменів із сечового і жовчного міхура. Завдяки високому вмісту рослинної клітковини і пектину редька підсилює вироблення травних соків, діє як адсорбент, вбираючи різні шкідливі речовини, в тому числі і надлишок холестерину, знижуючи його вміст у крові.

У редьці знайдено активну протимікробну речовину – лізоцим, що сприяє розчиненню клітинних стінок ряду бактерій. Він знаходить застосування в медицині при запальних процесах носоглотки, очей, в акушерстві та гінекології.

Також виділено антимікробний препарат – рафін, що має антимікробну активність по відношенню до ряду хвороботворних мікроорганізмів (золотистий стафілокок, гноєтворні стрептококи, дифтерійної палички, мікобактерій), знешкоджує правцевий і дифтерійний токсини.

Метою нашої роботи було дослідження органолептичних властивостей, а також порівняння вітамінного й мінерального складу

коренеплодів редьки різних господарсько-ботанічних сортів. Об'єктами дослідження були обрані сорти редьки: Сквирська чорна, Сквирська біла, Трояндова, Біла куля, Лебідка, Маргеланська, Дайкон, Кавунова (Хозяюшка), які вирощуються на полях Інституту овочівництва та баштанництва УААН м. Мерефа Харківської області.

Органолептична експертиза якості коренеплодів редьки показала, що всі дослідні зразки за зовнішнім виглядом, внутрішньою будовою, смаком і запахом відповідають вимогам ДСТУ 290-91 «Редька літня та зимова свіжа. Технічні умови».

Наступним етапом було визначення й порівняння вмісту вітаміну С та мінерального складу дослідних сортів редьки (таблиця).

Таблиця – Вітамінний та мінеральний склад редьки різних сортів

№ з/п	Сорт редьки	Зола, %	Мінеральні речовини, мг/100г						Вітамін С, мг/100г
			Ca	Mg	Na	K	P	Fe	
1	Сквирська чорна	1,25	34,6	22,3	13,0	356,2	26,2	1,19	30,4
2	Сквирська біла	1,01	34,9	22,0	12,7	355,7	25,7	0,98	29,1
3	Трояндова	0,89	33,1	21,1	12,4	343,6	25,1	1,35	34,2
4	Біла куля	1,12	34,5	22,7	11,8	357,6	25,9	0,58	25,3
5	Лебідка	1,14	33,6	23,1	3,3	349,3	24,6	0,92	26,7
6	Маргеланська	1,08	4,2	0,5	2,8	48,5	23,5	0,68	30,6
7	Дайкон	0,99	3,4	9,7	1,5	36,4	24,7	0,85	24,2
8	Кавунова (Хозяюшка)	1,06	5,1	0,9	1,2	45,5	25,4	1,21	29,5

Порівнявши сорти за вмістом вітаміну С та мінеральним складом, можна зробити висновок, що найбільша кількість вітаміну С міститься в редьці Трояндовій (34,2 мг/100 г), кальцію – в редьці Сквирська біла (34,9 мг/100 г), магнію та натрію найбільше в редьці Лебідка (23,1 та 13,3 мг/100 г відповідно), фосфору – у сорті Сквирська чорна (26,2 мг/100 г), заліза найбільше міститься в редьці Кавунова (Хозяюшка) (1,21 мг/100 г), вміст калію у сортах можна спостерігати за схемою: Біла куля > Сквирська чорна > Сквирська біла > Лебідка > Маргеланська > Кавунова (Хозяюшка) > Трояндова > Дайкон.

Не дивлячись на багатий хімічний склад та унікальні фармакологічні властивості, в нашій країні цей коренеплід в незначній кількості використовується для переробки. Тому доцільно розширення асортименту переробленої продукції з редьки, яка має профілактичні та функціональні властивості.