

УДК 664.8

В.Р. Сельський, О.Є. Мельнічук канд. біолог. наук, доц., Л.Б. Луцко
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

**КОРИСТЬ ЧЕРЕШНІ ТА ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ У КОНСЕРВУВАННІ
THE USE OF SWEET CHERRIES IS NUTRITIOUS AND CANNED**

V.R. Selskiy, O.E. Melnichuk Ph.D., Assoc. Prof., L.B. Lutsko
THE USE OF SWEET CHERRIES IS NUTRITIOUS AND CANNED

Черешня – дерево родини розових, заввишки 3-10 м. Дерево черешні росте 50-70 р. Черешня у дикому стані зустрічається у правобережному лісостепу і в Карпатах.

На сьогодні відомо більше ніж тисячу сортів черешні . Плоди досягають у травні-липні.

Черешня володіє рядом корисних властивостей. У м'якоті цього плоду містяться вітаміни групи В необхідні для повноцінної роботи нервової системи, здоров'я шкіри, волосся: вітамін А допомагає зберегти гостроту зору, залізо і фолієва кислота нормалізують склад крові: вітамін С захищає організм від інфекцій, зміцнює судини і перешкоджає передчасному старінню. Але найбільше багатство цієї ягоди – вміст кумаринів-речовин, які необхідні для підтримки загального тонуусу організму. За кількістю цих елементів черешня поступається лише гранату і малині.

Черешня може допомогти людям що страждають від хронічних захворювань таких як подагра, панкреатит, а також алергічних захворювань.

Плоди черешні низькокалорійні містять лише 54 ккал і дають відчуття ситості без надлишкових калорій. Кислі плоди містять більше антиоксидантів, ніж чорниця, ожина. Слід пам'ятати, що черешню не варто їсти зразу після прийому їжі, це може спричинити погане травлення.

Черешня у свіжому вигляді не може довго зберігатися – до двох тижнів при температурі 0 градусів С.

Найпростіший спосіб заготівлі черешні на зиму це сушка або заморожування. Заморожувати краще черешню середньостиглих або пізньостиглих сортів. У замороженій черешні краще зберігаються вітаміни. Використовують черешню рожеву темно-червоних сортів для виробництва компотів, соків.

Принести користь здоров'ю можуть не тільки плоди черешні але й листя. В листі цього плодового дерева міститься велика кількість фітонцидів – речовин здатних запобігати розмноженню бактерій. Тому листя черешні додають у соління і маринади домашнього приготування.

Література

1. Актуальні проблеми консервної промисловості України...: матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 27 листопада 2007р.) / ХарПІ НАДУ. – Х. : Вид-во ХарПІ НАДУ "Магістр", 2008. – 356 с.

2. Покровський А. А. хімічний склад харчових продуктів {Текст} А. А. Покровський – Москва: Харчова промисловість. 1976. – 228 с.

3. Методичні вказівки до здійснення параметрів контролю за технологічними процесами . – Одеса.: ВНДІКП – 1999. -32 с.