

УДК 664.859

Хамуляк Т. - ст. гр. ХК_М-51

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

КАПУСТА ЧЕРВОНОКАЧАННА – ЦІННА СИРОВИНА В ТЕХНОЛОГІЇ КОНСЕРВУВАННЯ

Науковий керівник к.т.н., доцент Бейко Л.А.

Khamuliak. T

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

CABBAGE OF RED – A VALUABLE RAW MATERIAL IN TECHNOLOGY OF PRESERVING

Supervisor: doc. Beyco L.

Ключові слова: капуста, корисні властивості.

Keywords: cabbage, useful properties.

Капуста червонокочанна (синя капуста) — рослина родини капустяних. Є різновидом капусти білокачанної. Вона має синювато - фіолетові, іноді з пурпуровим відтінком листя, специфічне забарвлення яких видно вже у сіянців. Наявність цього кольору зумовлена підвищеним вмістом особливої речовини — антоціана.

Червонокочанна капуста відрізняється від пізньостиглих і не має скоростиглих сортів. Період росту і розвитку триває до 160 днів. Качани щільні, в основному округлі, овальні, плоско-округлі, Стебло і міжвузля дуже вкорочені, корінь потужний, розгалужений. Насіння формується на другий рік життя. Плід — стручок, що досягає 8-12 см в довжину. Насіння округле, коричнево - бурого забарвлення.

Хімічний склад капусти червонокочанної;

Харчова цінність капусти червонокочанної: калорійність 24.1 кКал

Вуглеводи 5.1 гр; Жири 0.2 гр; Білки 0.8 гр; Вода 91.0 гр; Моно — і дисахариди 4.6 гр; Крохмаль 0.5 гр; Харчові волокна 1.9 гр; Органічні кислоти 0.2 гр; Зола 0.8 гр;

Вітамін А 0.1 мг; Вітамін В1 0.05 мг; Вітамін В2 0.05 мг; Вітамін В3 0.3 мг; Вітамін В6 0.2 мг; Вітамін В9 17.0 мкг; Вітамін С 60.0 мг; Вітамін Н 2.9 мг; Вітамін РР 0.4 мг; Залізо 0.6 мг; Калій 302.0 м;г Кальцій 53.0 мг; Магній 16.0 мг; Натрій 4.0 мг; Фосфор 32.0 мг;

Як було описано вище, в червонокочанної капусти міститься речовина антоціан, яка і надає червонуватий колір листям. Дана речовина надає позитивну дію на наш організм. Вона зміцнює стінки судин, що дає можливість бути судинам більш еластичними, що в свою чергу впливає на нормалізацію кров'яного тиску. Крім того, антоціан збільшує стінки судин, покращує їх провідність, а також може запобігти утворенню некрозів. Користь червонокочанної капусти також у стимулюванні процесів кровотворення, росту і загоєння тканин. Також червона капуста сприяє виведенню з організму шлаків, чужорідних білків і «поганого» холестерину, і використовується для профілактики онкологічних захворювань. Її корисно їсти перед застіллям, щоб віддалити дію не в міру випитого спиртного. Вона сприяє загоєнню ран і корисна від жовтяниці — розлиття жовчі. Есенція з неї є універсальним засобом. Лікувальну властивість червонокочанної капусти є її багатство клітковиною і відсутність сахарози, що з успіхом користується популярністю у діабетиків і людей з надмірною вагою.