

Корисних властивостей неймовірно багато, проте є і деякі протипоказання, коли столовий буряк заборонений. Унаслідок того, що речовини, що містяться в ньому уповільнюють засвоєння кальцію, фахівці не радять вживати буряк людям, які страждають на остеопороз. Високий вміст різноманітних кислот накладає певні обмеження і на вживання даного овоча при гастритах, а наявність цукрів, відповідно, при цукровому діабеті.

Невірно вважати, що абсолютно всі корисні властивості буряка містяться лише в коренеплодах. Буряковий сік містить в собі всі корисні властивості рослини, надає загальнозміцнюючу дію на організм, прискорює обмін речовин, підвищує гемоглобін і при цьому покращує його склад, знижуючи тиск. Полоскання горла буряковим соком буде допоміжним при ангіні, тонзиліті і в разі наявних хронічних захворювань мигдаликів, оскільки сік має виражений протизапальний ефект. При цьому для полоскання буряковий сік слід розвести теплою кип'яченою водою (один до одного). Такі корисні властивості, що проявляє столовий буряк.

Корисно і пити сік даного овоча, але з причини специфічного смаку спочатку його переважніше розводити іншими соками, наприклад, яблучним, морквяним або будь-яким іншим. Буряковий сік набагато м'якше впливає на шлунок в порівнянні з капустиним, а ще сприяє виведенню жовчі з організму людини. Доброю новиною є те, що систематичне вживання бурякового соку допомагає довго зберігати гладкість шкіри і відмінний колір обличчя.

У народній медицині, що знається на корисних властивостях, відомо безліч рецептів лікування буряком. У разі якщо застуджені трійчастий нерв, буряк вам допоможе, слід просто капнути у вухо буряковий сік і щільно закласти його марлею, просоченою соком.

У нинішній час з даного овоча актуально готувати корисні і при цьому смачні салати, приміром, просто змішати з сиром і сметаною. А якщо ви бажаєте чогось хитромудрого, то можна приготувати салат з огірка та часнику з оцтом і сметаною і буряком, або салат з буряком і чорносливом. Само собою, це далеко не весь перелік страв, все залежить від нашої фантазії.

Буряк столовий є неймовірно цінним і до того ж недорогим овочем, з цієї причини слід обов'язково включити її в свій раціон, і в такому разі хвороби обійдуть Вас стороною.

ВИВЧЕННЯ СОРТІВ ТА ГІБРИДІВ СОНЯШНИКУ ПІД ЧАС ЕКСКУРСІЇ В БОТАНІЧНОМУ САДУ

***В.І. Іщенко, І.В. Тищенко
м. Полтава, Україна***

Однією із форм навчально-виховного процесу при вивченні природничих дисциплін студентами природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету є організація та проведення тематичних екскурсій під час навчальних практик.

Одним із осередків навчально-екскурсійної діяльності є ботанічний сад Полтавського національного педагогічного університету. Головним об'єктом дослідження в позашкільному закладі є навчально-дослідні земельні ділянки (НДЗД) – лабораторії під відкритим небом, що є основним джерелом виготовлення колекцій і роздаткового матеріалу для вихованців.

Нами запропоновано саме екскурсію з дослідження видового складу рослин ділянки «Олійні рослини».

Метою екскурсії є ознайомлення з колекційною ділянкою рослин соняшнику, особливостями розвитку досліджуваних видів, правилами збору, сушіння та зберігання насіння та використання їх в роботі.

Завданням проведення тематичної екскурсії є розвивати дослідницький підхід до пізнання групи олійних рослин.

Маршрут екскурсії: навчально-дослідна ділянка «Польових культур», навчальний кабінет ботсаду.

Хід екскурсії

В Полтавській області поширені високоврожайні селекційні сорти й гібриди соняшнику із значним вмістом олії в насінні, високою стійкістю проти найбільш відомих рас вовчка, шкідників і хвороб. Майже всі площі засівають сортами й гібридами олійної групи. До районованих сортів і гібридів соняшнику, поширених в Лісостепу України, належать: середньостиглі – Харківський 3 та ін.; середньоранні – Одеський 123, Харківський 58 та ін.; ранньостиглі – Одеський 122, та ін.; скоростиглі – Одеський 149 та Харківський 49 [1].

Пропонуємо до вашої уваги характеристики деяких нових сортів та гібридів соняшнику, які вирощуються в ботанічному саду ПНПУ імені Короленка на селекційних ділянках.

Гібрид «Український F1». Оригінація: Всеукраїнський науковий інститут селекції. Гібрид внесений до Реєстру сортів рослин України з 2001 року для Степової та Лісостепової зони. Апробаційні ознаки: різновид – чорнявка дрібно насіннева, висота рослин 145-165 см, кошики великі, випуклої форми, діаметр 22 см, лущинність 23 %, панцерність 99%, маса 1000 сім'янок 60 г. Гібрид відноситься до ранньостиглої групи, тривалість вегетаційного періоду 108 днів. Вміст олії в насінні 52% [2].

Гібрид соняшнику. «АНТ» Оригінація: Інститут рослинництва Юр'єва. Рік внесення до Реєстру – 2004. Зона вирощування – Лісостеп і Степ України. Апробаційні ознаки: висота – 175-185 см, кошик – випуклої форми, діаметром 21 см, лущинність – 24,1 %, панцерність – 99,5 %, маса 1000 насінин 59 г. Група стиглості – ранньостиглий, тривалість періоду "сходи - фізіологічна стиглість" 105-106 днів. Стійкість до вилягання – висока, посухостійкість – висока, стійкість до осипання – висока, толерантність до загушення – висока, стійкість до несправжньої - висока борошнистої роси, стійкість до гнилей – витривалий, стійкість до фомопсису – витривалий, стійкість до вовчка – висока. Господарські ознаки: потенційна урожайність – 4,11 т/га. Вміст олії в насінні – 51,0 % [3].

Гібрид «Ягуар». Апробаційні ознаки: соняшник ранньостиглий, гібрид французької селекції. Тривалість вегетаційного періоду: 97 – 106 день. Висота рослин: 144 – 180 см, діаметр кошика: 18,4 – 22 см, корзинка – тонка, плоска, без нахилу. Олійність насіння: 46,5 – 52,0%.

Сорт «Харківський 7». Оригінація: Інститут рослинництва УААН. Внесений до Державного Реєстру сортів рослин України з 1997 року. Рекомендований для зон Степу і Лісостепу. Апробаційні властивості: ранньостиглий сорт, сходи світло-зелені, стебло пряmostояче заввишки до 170 см, листки світло-зелені, серцеподібні, кошик опуклий, діаметром до 22 см, сім'янки темно-сірі, панцерні, продовгуваті. Сорт середньо стійкий до ураження хворобами та пошкодження шкідниками. Відносно стійкий до несприятливих умов вирощування.

Отже, сучасні гібриди соняшнику потребують нових інтенсивних технологій вирощування, які потрібно розробляти для кожного гібриду індивідуально (норма висіву, оптимальний строк висівання, агротехнічні заходи, удобрення, система захисту). Доцільним є висів в одному господарстві гібридів із різним терміном досягання.

Література

1. Анішин Л. «Українські біостимулятори росту завойовують світове визнання» / Л. Анішин // Агро Перспектива. 2010. – № 2. С. 68–69.
2. Аристов С. М. "Вирощування соняшнику – технологія виробництва" / С. М. Аристов // Агро Перспектива. 2009. – № 1. С. 15–22.
3. Пилові В. В. "Приватна колекція польових культур" / В. В. Пилові, Ю.Б. Коновалов // Агро Перспектива. 2011. – № 1. – С. 25–28.