

Є багато рослин, які давно забуті, але можуть і повинні стати якісним додатковим джерелом харчових продуктів. Вони не тільки харчові, а одночасно і лікарські. Від того, наскільки ми раціонально зуміємо використати, зберегти і відтворити природні ресурси, залежить охорона здоров'я людини. Саме про такі рослини і розповідається в матеріалах даного сайту.

Овочі займають в харчуванні людини виключно важливе місце, тому що вони — основне та нерідко незамінне джерело різноманітних та унікальних вітамінів, амінокислот, мінеральних солей, мікроелементів, легко засвоюваних вуглеводів, органічних кислот, фітонцидів та інших речовин. Овочі, пряносмакові рослини, плоди містять біологічно активні речовини, які сприяють життєдіяльності організму. Селера, салат, чабер, любисток — не тільки смачні та запашні приправи, а ще й природний концентрат вказаних речовин. Харчова зелень збуджує апетит, посилює діяльність травних залоз, сприяє кровотворенню, благотворно впливає на інші процеси в організмі, робить їжу більш привабливою, апетитною, смачною, а тим самим набагато підвищує її засвоєння організмом, допомагає звільнитися від шлаків. Зелень лікує організм. «Лікувати — означає відбирати від організму шкідливе і давати йому те, чого йому не вистачає» (Гіппократ).

На планеті Земля нараховується 12 тисяч рослин, які не тільки гідні для харчування людини, але й дуже смачні. В промисловому овочівництві нашої країни вирощують, в основному, шість видів овочів, а на городах — половину усіх відомих культур. Безумовно, треба розширювати овочівництво та удосконалювати структуру тих овочів, які вирощуються та споживаються за рахунок впровадження в культуру нових цінних видів овочевих рослин, в тому числі і дикоростучих. Природні запаси дикоростучих харчових рослин — цінна сировина для овочевої, консервної та інших галузей господарства; вони — кошовий селекційний фонд. Адже багато з них мають неабиякі дорогоцінні властивості: підвищену продуктивність, стійкість до посухи, морозів, шкідників, засоленості ґрунту, високу життєву непохитність. Плоди їх мають витончений смак і аромат, які не завжди можна отримати від споріднених з ними культурних сортів. У консервованих продуктах обмежений набір органічних речовин і сполук, зате їх багато в дикій зелені та в диких плодах. З давніх часів люди включають їх в страви.

І. Котляревський в поемі «Енеїда» згадає ті рослини, які вживалися в їжу в старовину на Україні: бодян, ганус, шап-ран, перець, часник, рогіз, паслін, козельці, терн, полуниці. На жаль, в наш час ми спрощуємо набір харчових продуктів і, хоч вони по своїй калорійності багаті, та все ж бідні по різноманітності. Дієта має подовжити життя людини, а для цього вона повинна бути збалансованою по спеціально біологічним речовинам.

З цією метою необхідно відновити старі джерела біологічно активних речовин, використовувати більше спецій та приправ. Тоді ці речовини стануть могутнім засобом регуляції процесів життєдіяльності, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, продовження середньої тривалості життя людини. Батько наукової медицини Гіппократ висловився так: «Їжа повинна бути ліками, а ліки — їжою». В народі давно помітили, що борщівник, прутняк, буряк мають протиракову активність, що дерн та шипшина знімають фізичну втому, що селера, цукеркове дерево, полин, чебрець, дев'ятисил, щавель курчавий, копитняк європейський допомагають від запою, що ожина, розмарин, суниці, глід знижують кров'яний тиск.

Рослини своїми біологічно активними речовинами зв'язують людину з оточуючим середовищем. Але окремі види рослин в природі щезають, людина починає замінювати їх синтетикою. Таким чином, ті зв'язки, які єднали людину з природою протягом багатьох тисячоліть, починають зникати. Між тим, не треба забувати, що природа не тільки лікує, вона здійснює ще й постійну, могутню профілактику. Вчені та практики ще слабо займаються введенням у культуру найбільш цінних дикоростучих рослин, створенням плантацій — овочевих, ягідних, горіхоплідних, пряносмакових, ефірноолійних, лікарських. В майбутньому такі плантації будуть мати велике господарське значення.

На такі рослини хочеться звернути увагу рослинників, селекціонерів, агрономів-овочеводів, агрономів-плодоводів, працівників харчових блоків, лікарів, пасічників. Від того, наскільки раціонально ми зуміємо використати, зберегти і відтворити природні ресурси, залежить добробут нинішніх та майбутніх поколінь.

У будь-яку пору року приправляйте свої страви свіжою зеленню. Це допоможе людям старшого віку в боротьбі зі старістю, з передчасним старінням організму, і для кожного буде одним із важливих засобів профілактики захворювань. Тут правильному харчуванню належить особливо важлива роль. Раціональне харчування підвищує працездатність людини, стійкість її організму проти інфекційних, професійних та інших хвороб, зміцнює здоров'я і сприяє продовженню життя. Запроваджуючи раціональне харчування, людина отримує всі необхідні поживні речовини в достатній кількості та добрій якості. А лікувальне харчування — диференційоване, залежить від форми та характеру розвитку хвороби, від загального стану організму, тому діапазон його широкий.

Багато з продуктів, які вживають при раціональному харчуванні, слід виключати або

обмежувати в лікувальному. Ось деякі приклади. Для людей із слабким травленням, поганим апетитом корисно до свого раціону включати зелень, але при подагрі та інших хворобах порушення обміну речовин, при запальних процесах в шлунково-кишковому тракті, гострих захворюваннях нирок, серцево-судинної та нервової систем вживання листяних овочів доцільно обмежити. З ягід найбагатші на калій смородина чорна, вишня, виноград, малина. Але малина має велику кількість пуринових основ, тому не рекомендується тим, хто хворіє на подагру чи гіпертонію або хворобами нирок. Таким пацієнтам небажані і кислий щавель, шпинат, інжир, бобові. При ожирінні лікарі не радять включати в раціон айву, виноград, огірки, дріжджі, а замінити їх цибулею порей, кульбабою, горіхом волоським, салатом, гарбузом, яблуками. При цукровому діабеті протипоказані абрикоси, айва, квасоля, горіх, боби. При запорах дозволяються овочеві салати, овочі, зелень, капуста, салат, пшеничні висівки, морква, ріпа, особливо буряк варений або тушкований, сливи, дині, урюк, відвар шипшин, соки з некислих ягід і фруктів, але забороняється хрін, гірчиця, прянощі — все, що виключено з дієти лікарем. Для організації лікувального харчування треба завжди консультуватися з лікарем. Самолікування неприпустиме. Мова йде не про гурманство. Нинішнє збіднення асортименту зелені в харчуванні помітно погіршує самопочуття, а інколи стає причиною захворювання.

Не можна збирати рослини біля автомобільних шляхів, аеродромів, коло річок та струмків, забруднених побутовими або промисловими стоками, на територіях, розташованих коло систем опалювання, в населених пунктах, на ділянках, оброблених отрутохімікатами. Адже рослини вбирають в свій організм шкідливі речовини з навколишнього середовища, а тому непридатні для харчування чи приготування з них ліків.

Дикоростучі харчові рослини не тільки не поступаються своїм культурним родичам по вмісту фізіологічно активних речовин, а й часто-густо перевершують їх. Невикористані ресурси дикоростучих харчових та лікарських рослин у нашій країні величезні. Кожного дня доросла людина повинна з'їдати 400—500 грамів овочів та фруктів. Тому значну добавку до нашого столу можуть дати дикоростучі харчові рослини. Використання їх повинно здійснюватися розумно, по-хазяйськи, щоб зберегти запаси цінних рослин в напрямі відтворення і охорони їх від зникнення. Ми майже забули безцінний досвід своїх предків. Спитайте мешканців міст, чим корисна та чи інша дикоростуча рослина, більшість не тільки не дадуть правильної відповіді, а й не знають який вигляд вона має.

Серед великої кількості дикоростучих рослин нашої країни нараховується близько 1000 корисних овочевих, хлібно-круп'яних, крохмалистих, білкових, цукроносних, пряно-смакових тощо. Це величезне багатство, а використовуємо ми його поки що дуже мало і нераціонально.