



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



Баклажан

"ягода, достойная царей!"



Что за "синенькие"?

-  **баклажан** (лат. *Solanum melongena*) – многолетнее травянистое растение семейства пасленовых (лат. *Solanaceae*)
-  в регионах нашей страны их называют «демянками», «пакистанами», «бадрижанами» и даже «синенькими»
-  близкий родственник картофелю, перцу и томатам





#ВсемСанПросвет

Родом из Азии



родиной баклажана являются тропические районы Индии, где он растет в диком виде и в настоящее время



в России первые сведения о баклажанах появились лишь в XVI веке

эта ягода, в т.ч. «икра заморская, баклажанная», ценилась во времена Ивана Грозного





#ВсемСанПросвет

Баклажан в России

- 🍆 выращивают на Северном Кавказе и Нижнем Поволжье, а также в средней полосе России
- 🍆 в пищу употребляют зрелые плоды грушевидной или цилиндрической формы, с минимальным количеством семян и нежным вкусом
- 🍆 расцветка не всегда бывает фиолетовой, известны полосатые, лиловые, розовые и даже белые плоды



! Осторожно, соланин

перезрелые баклажаны, кожица которых стала зеленого или бурого цветов, содержат соланин, вызывающий отравление организма



#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

флавоноиды



антибактериальная,
противовоспалительная,
сосудорасширяющая
активность

АНТОЦИАНЫ

20 - 217 мг в 1 кг



высокая
антиоксидантная,
антиканцерогенная
активность

пектин

пищевые волокна



нормализация работы
кишечника, высокие
адсорбционные свойства
и антиоксидантная
активность, выведение
эндо- и экзотоксинов





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

**незаменимые
аминокислоты**



синтез белков, регуляция
метаболизма, обеспечение
роста, развития, синтез
гормонов, нейромедиаторов

**калий, фосфор,
магний, железо,
марганец, кобальт**



стимуляция
кроветворения,
благоприятное влияние
на функции селезенки,
костного мозга

А еще ... низкокалорийный продукт
100 г свежего плода = 24 ккал





#ВсемСанПросвет

Как выбрать баклажан?

- созревший свежий плод с зеленой плодоножкой
не перезревший!
- средние плоды 200-300 грамм полезнее крупных
- шкурка гладкая и однотонная или с плавным переливанием цветов
- без существенных повреждений, надрезов, трещин, посторонней примеси (земли, грязи)
- без сельскохозяйственных вредителей и признаков болезней
- мякоть сочная, упругая, без пустот и избыточного образования семян





#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- баклажаны на пару с имбирем и кинзой
- паста с баклажаном и помидорами
- баклажанная икра с базиликом и чесноком
- лазанья с баклажанами
- рататуй с добавлением прованских трав





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Telegram



ВКонтакте

