

风味绝佳的蔬菜

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в Пловдив

Дата: 17.05.2021 Брой: 5/2021



茄子 (*Solanum melongena* L.) 是一种灌木状栽培植物，是菜园和餐桌上常见的蔬菜。它属于茄科 (*Solanaceae*)。它是番茄和马铃薯的近亲，原产于印度和斯里兰卡。有些人也称之为“蓝色番茄”。该物种也有野生形态，其果实比菜园中种植的要小得多。

茄子因其大型、悬垂、深蓝色至紫色乃至白色的果实而被种植。其品种和形态具有极大的多样性。它富含矿物质和维生素，营养价值可与番茄相媲美。在蔬菜作物中，茄子因其独特的风味而备受关注。果肉的苦味为用这种植物产品烹制的菜肴增添了一抹辛辣的风味。许多人喜欢这种蓝色果实，因为它富含维生素和微量元素。

茄子富含有益的营养成分，支持健康的各个方面。此外，如果烹饪方法得当，它可以成为一道真正令人无法抗拒的美味佳肴。在世界某些地区，茄子被称为“蔬菜之王”，尽管从技术上讲，茄子是一种水果。

茄子的栽培历史可追溯至1500多年前。在梵语文献中发现了茄子的记载，其年代可追溯到公元3世纪。中国历史文献中也记载了公元7至9世纪期间对不同类型茄子的使用。在一本16世纪的英国植物学著作中出现了茄子。后来，随着贸易路线的发展，茄子进入了越来越多国家的烹饪体系。

在中世纪的欧洲，茄子被认为是一种“异域”的海外蔬菜，当时很少食用。直到15和16世纪，西班牙和希腊才开始积极种植茄子，不久这种蔬菜便传遍了整个欧洲。

如今，茄子有数十种甚至数百种不同的品种和杂交种，它们在形状、颜色、味道和某些微量元素的含量上各不相同。

目前在欧洲和北美种植最广泛的品种是长卵形果实，长12-25厘米，宽6-9厘米，果皮呈深紫色。在印度和亚洲其他地区，则种植着形状、大小和颜色更为多样化的品种。在那里，大小和形状非常像鸡蛋的品种很普遍。颜色范围从白色到黄色或绿色，以及红紫色和深紫色。有些品种的颜色从茎部的白色渐变到浅粉色或深紫色甚至黑色。也有绿色或紫色带白色条纹的类型。中国茄子通常更细长，像一个略微膨胀的“黄瓜”。

茄子富含对人体健康有益的营养物质。它含有有益的纤维、钾、镁、维生素C、K、B1、B6、铁、锰、铜、叶酸、叶酸盐和抗氧化剂。生茄子脂肪、蛋白质和碳水化合物含量低。只有锰的含量较高，可提供每日所需摄入量的11%。其果肉变黑是多酚氧化的结果，其中绿原酸是果实中最常见的酚类化合物。

每100克茄子含有25卡路里热量、229毫克钾、1克蛋白质、3%的每日推荐维生素C摄入量、1%的每日铁摄入量以及另外5%的每日所需维生素B6量。

茄子是植物营养素的丰富来源，这些物质能够增强认知能力并改善整体大脑健康。植物营养素对抗自由基，并向大脑输送富含更多氧气的血液，从而帮助神经通路发育。这反过来又能改善记忆力和分析思维能力。茄子还含有钾，钾同样对大脑的正常运作很重要。它含有花青素（一种水溶性化合物，能强化中枢神经系统），**保护眼睛健康并预防白内障的形成**。其所含的纤维能刺激胃液分泌，这有助于身体更容易地消化食物及其所含的营养物质。

经常食用茄子有助于预防骨质疏松症，增加骨骼强度，同时增加骨矿物质密度。茄子中的胶原蛋白支持结缔组织和骨骼的形成。茄子中的钾有助于更好地吸收钙，这对骨骼健康也非常重要。

由于其高纤维含量和低水平的可溶性碳水化合物，茄子是对抗糖尿病的理想食物。其特性使其可用作体内葡萄糖和胰岛素活性的调节剂。当胰岛素水平稳定时，可以防止血糖的剧烈波动，以及糖尿病可能带来的危险。

结合纤维的有益作用，茄子能增强身体对各种疾病的抵抗力。它们是抗氧化剂的极佳来源，抗氧化剂是身体抵御多种疾病的最佳防线之一。它们含有维生素C，这是免疫系统的重要组成部分，因为它能刺激白细胞的产生和活性。茄子还含有锰，这是一种天然抗氧化剂和必需矿物质。

茄子主要用作食物，但它对人体健康也很重要。食用这种蔬菜可以通过增加好胆固醇和减少坏胆固醇来维持体内的胆固醇水平。低水平的坏胆固醇能显著降低心脏病发作和动脉粥样硬化的风险。茄子还能有效调节血压，从而减轻心血管系统的负担。其加热后的果肉糊可用于治疗关节疼痛。叶子煎剂有助于处理开放性伤口和出血。叶子制成的泥敷剂可用于烧伤、脓肿、疱疹等情况。需要注意的是，茄子叶有毒，仅限外用。

尽管茄子起源于南方，但它具有耐寒性，这使其即使在凉爽的欧洲气候条件下也易于栽培。根据联合国粮农组织的数据（2012年），茄子生产高度集中，全球90%的产量集中在5个国家。最大的生产国是中国，占58%，其次是印度，占25%，然后是伊朗、埃及和土耳其。全球茄子种植面积为1,600,000公顷。茄子产量排名前10的国家是：中国-28,800,000吨，印度-12,200,000吨，伊朗-1,300,000吨，埃及-1,193,854吨，土耳其-799,285吨，印度尼西亚-518,827吨，伊拉克-460,000吨，日本-327,400吨，西班牙-246,600吨，意大利-217,690吨。同年，保加利亚茄子收获面积为2,237德卡尔（约223.7公顷）。获得的产量为7,830吨。

如今，茄子出现在世界各地的许多美食中。因此，有大量多样化的烹饪食谱。茄子皮富含多种营养物质，所以不要丢弃它。油炸茄子味道极佳，但会吸收更多脂肪。因此，更好的食用选择是烤茄子或炖茄子。

尽管茄子可能很有益，但不要过量食用。就像营养学中的一切一样，平衡在这里也很重要。大量食用茄子可能会对健康产生一些不利影响。它含有一种叫做茄色苷的植物化学物质，这种物质可以与铁结合并将其从细胞中移除。