



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ПАТИССОНА

Кенжаева Тулганой Рахмановна¹, Сайдалиева Мадина Фахриддин кизи², Таджикилова Рисолат Садриддин кизи³, Тошбаева Малохат Абдунодир кизи⁴, Маматова Гуласал Анвар кизи⁵

¹Ассистент Ташкентского государственного аграрного университета Термезского филиала, ^{2,3,4,5}Студент

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5558653>

ИСТОРИЯ СТАТЬИ

Принято: 01октябрь 2021 г.
Утверждено: 05октябрь 2021г.
Опубликовано: 10октябрь 2021г.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Калория и пищевая ценность патиссона. Плод патиссона-тыква. Форма может быть колокольчатая или тарелочная.

The shape can be a bell or a plate.

Патиссон или тарельчатая тыква-однолетнее травянистое растения семейства. Культивируется по всему миру, в диком виде растения неизвестно.

Патиссонами также называют съедобные плоды этого растения.

Семейство: Тыквенные

Род: Тыква

Вид: Тыква обыкновенная, разновидность Патиссон

Класс: Двудольные

Патиссон (от фр. Patisson) или тарельчатая тыква – однолетнее травянистое растение семейства. Тыквенные, разновидность тыквы обыкновенной (Cucurbita pepo), Культивируется по всему миру.

АННОТАЦИЯ

Плоды патиссона богаты крахмалом, сахаром, белками и пектиновыми веществами. Из минеральных солей вниз содержатся соли железа, магния, марганца, кальция, калия. Как и все виды тыквы, патиссоны содержат витамины АС и некоторые витамины группы В. Благодаря низкой калорийности и высокому содержанию клетчатки патиссоны широко используются в диетическом питании.

Патиссонами также называют съедобные плоды этого растения. Их варят и жарят, маринуют и солят. Зрелые и перезрелые патиссоны непригодны для употребления в пищу. В отечественной литературе научным названием таксона обычно считают Cucurbita pepo var. Patisson. По другим данным, научное название таксона Cucurbita pepo var. patissoniana. На сайте GRIN правильным названием этого таксона считается Cucurbita pepo L.

Subsp. Olifera (L) HARZ(1885),название же Cucurbita pepo var.

Patisson Filov (1969),nom, nud. Включено в синонимику таксона. Также синонимике таксона отнесены названия Cucurbita melopepo L. Cucurbita ovifera L.



Basionum и *Cucurbita pepo* var. *Melopepo* (L) HARZ. Русское название растения является заимствованием из французского языка; французское же слово *patisson* образовано от *pâte* (пирог), что связано с формой плода.

Молодые плоды патиссонов, так же как у огурцов и кабачков, называются «цыплята». В Европу патиссон завезён из Америки и стал популярным во многих европейских странах в XVII веке. Патиссон-травянистое растение кустовой или полукустовой формы с крупными, относительно жёсткими

листьями. Цветки одиночные, однополые, однодомные, жёлтой окраски.^[1]

Плод-тыква; форма и окраска плода, в зависимости от сорта, могут сильно различаться; форма бывает как колоколчатая, так и тарелочная; окраска-белая, жёлтая, зелёная, иногда с пятнами и полосами. Данная культура требовательна к влаге и почве, достаточно теплолюбива. Размножение – семенами или рассадой, сажать растения следует на расстоянии 80 см друг от друга.

Таблица 1-Пищевая ценность на 100 г продукта

1	Калорийность, ккал	19,4
2	Белки, г	0,6
3	Жиры, г	0,1
4	Углеводы, г	4,3

Мякоть молодых незрелых патиссонов плотнее вкуснее, чем у кабачков, напоминает вкус грибов. Она содержит сахара (2, 2%) клетчатку (1,33%), минеральные (1,1%) и пектиновые (0,62%) вещества. Органические кислоты (0,05%) представлены преимущественно яблочкой. Патиссоны используют таким же образом, как кабачки. Необычная форма этих плодов идеально подходит для фарширования, если срезать «крышку» и совсем немного – основания (для устойчивости), вынуть мякоть, положить внутрь какую-либо начинку (овощи, рис, обжаренный мясной фарш) изапечь, получится не хуже, чем в горшочке, а блюда, поданное в патиссоне, украсим любой стол.

Кроме плодов, в пищу могут употребляться побеги, цветы и молодые листья патиссонов. В молодом возрасте патиссоны наиболее вкусные и питательные^[2]. В них содержится от 4 до 12% сухих, веществ, сырой белок, пектиновые вещества, жиры, сахар. Причём сахара в основном представлены в виде глюкозы и фруктозы, что повышает их усвояемость. Патиссоны являются ценным источником минеральных солей. Калия, кальция, фосфора. Есть у них натрий, железо, медь, кобальт, молибден, титан, алюминий, литий, цинк и других микроэлементы. Имеются и витамины В1, В 2 в жёлтых плодах присутствует каротин и аскорбиновая кислота. К



статии витамина Е в них содержится больше, чем в кабачках и тыкве.

Благодаря низкой калорийности и высокому содержанию клетчатки патиссоны широко используются в диетическом питании^[3]. Они нормализуют обмен веществ, предотвращают заболевания сердечно-сосудистой системы, почек и печени. Патиссоны используются для профилактики и лечения атеросклероза, гипертонии и малокровия. Кроме того, учёными было установлено, что оранжевые патиссоны способствуют выведению из организма холестерина, а также содержат лютеина в 3-5 раз больше, чем другие сорта.

Попав в кровь, лютеин начинает действовать как антиоксидант, предотвращающий образования тромбов, укрепляющий иммунитет, а также нейтрализующий свободные радикалы, которые являются причиной различных заболеваний^[4]. Антиоксиданты – это залог молодости и долголетия. Ещё одним полезным свойством лютеина является благотворное воздействие на зрение, что важно для людей пожилого возраста. В семена патиссона содержится до 50% пищевого масла, которое является высокопитательным белковым и витаминным продуктом отличного качества. В 100% содержится 603 ккал. Кроме масла, в семенах много и других активно действующих компонентов, таких как глюкозиды, смолы, жирные ненасыщенные кислоты. По содержанию лецитина (430 мг%) они почти не уступают яйцам, богатым этим соединением. При отеках для нормализации работы нервной и

эндокринной системы семена очищают от кожуры и измельчают в порошок на кофемолке. Принимают по 1-2 ст. ложки три – четыре раза в день, за 15-20 минут до еды, запивая водой. Лёгкая усвояемость и питательная ценность при нарушении функции печени и почек. Они способствуют усвоению белковой пищи, лучшему отделению желчи и восстановлению гликогена в печени. Сок патиссонов выводит из организма излишек солей, улучшает работу кишечника и успокаивает нервную систему. В соке и мякоти патиссона содержится лютеин, который при попадании в кровеносную систему действует как антиоксидант и способствует выведению лишней соли, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, предотвращает болезни печени и почек, успокаивает нервную систему и улучшает зрение^[5]. Лютеин также ускоряет обмен веществ. Велика польза патиссонов и в кулинарии. Благодаря своей необычной форме и приятным вкусовым качествам овощ патиссон даёт волю воображению кулинаров, позволяя экспериментировать с формой подачи и сочетанием вкусов. Его можно есть сырым, тушить, мариновать, жарить, запекать, фаршировать, а также готовить крем-супы, икру, варенье и цукаты. Лучше всего патиссон сочетается с мясом, рыбой, морепродуктами, рисом, грибами и острыми приправами-он хорошо переносит ароматы и малейшие вкусовые оттенки. Маленькие плоды патиссона диаметром 4-5 см маринуют целиком или кладут в сыром виде. Патиссоны обладают регенерирующим



действием, поэтому их используют для лечения повреждений на коже и слизистой. Для этого пораженный участок нужно смазать небольшим количеством свежего сока патиссона или

приложить марлю с натертой мякотью. Патиссон является незаменимым ингредиентом диетического рациона благодаря высокому содержанию клетчатки.

Литература:

1. В.И. Зуев, А.А. Удобрение патиссона. Картофель и овощи. Научно производственный журнал. 2014- № 11 С. 15-17.
2. Вестник. Алтайского государственного аграрного университета, научный журнал. 2014- № 8.с. 9-12.
3. Кулакова М. Н. Возделывание кабачков, патиссонов в Узбекистане. Т. «Фан», 1981.
4. Муминов Т.Г. Физиологические основы режима орошения бахчевых культур.Т. «Мехнат», 1986, 116 стр.
5. Рахимова Р.С., Муминов Р.Г. Физиологические основы повышения продуктивности семян овощных и бахчевых культур. Т., «Фан», 1979, стр. 88
6. Сабзавотчилик, полизчилик ва картошкачилик справочниги. Т. «Мехнат», 1987.
7. Ўзбекистон Республикаси ҳудудида экиш учун тавсия этилган қишлоқ хўжалиги экинлари Давлат реестри. Т.1999.
8. Х.Ч.Бўриев, О.А. Ашурметов. Полиз экинлари биологияси ва етиштириш технологияси.