

Лекція № 14

Тема: «Фітонцидно-лікувальні види рослини для приготування страв»

План

1. Загальні принципи використання фітонцидних і лікувальних властивостей харчових рослин.
2. Основні види харчових рослин, що мають фітонцидно-лікувальні властивості.
3. Отруйні властивості рослин.

Література

1. Вигера С. М., Ключевич М. М., Ковальчук Р. Л., Вигера А. С. Трофологія: вчення про живлення, їжу та їду : навч. посідник. – Київ : ЦП "Компринт", 2025. 250 с.
2. Вигера С. М. Трофологія. Київ : ЦП "Компринт", 2017. 125 с.
3. Вигера С. М., Ключевич М.М., Столяр С. Г. Трофологія. Посібник. Київ : ЦП "Компринт", 2022. 187 с.
4. Ключевич М.М., Вигера С.М., Можарівська І.А., Чумак П.Я. Перспективи досліджень рослин і виробництва фіторесурсів згідно новітніх напрямків: плантологія та плантономія. "Таврійський науковий вісник. Серія: Сільськогосподарські науки" - наукове фахове видання Херсонського державного аграрно-економічного університету. 2025. Вип. 144. С. 82-87.
5. Ковальчук Р.Л., Вигера С.М., Ключевич М.М., Можарівська І.А. Експертно правовий сервіс і сертифікація виробництва харчових фіторесурсів і продукції. Аграрні інновації. Серія: Меліорація, землеробство, рослинництво. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 31. С. 75-79.
6. Вигера С. М., Ключевич М. М., Ковальчук Р. Л. Холізм наук і освіти про здоров'я природи, якість харчових ресурсів, технології та їжу. Наукові аспекти збереження та відновлення природних ресурсів в умовах сучасного розвитку суспільства : Наукова монографія. Рига, Латвія : "Baltija Publishing", 2024. С. 561–572.
7. Ключевич М.М., Вигера С.М., Можарівська І.А., Венгер О.В. Трофічні процеси різновидностей гексапод у плантоєкосистемах (фітоценозах). "Таврійський науковий вісник. Серія: Сільськогосподарські науки" - наукове фахове видання Херсонського державного аграрно-економічного університету. 2025. Вип. 143. Частина 1. С. 139-144.
8. Вигера С.М., Ключевич М.М., Можарівська І.А., Венгер О.В. Зміна світогляду щодо вчення про надклас гексаподи із царства тварини. Sciences of

Europe The journal is registered and published in Czech Republic, 2025. No 163. P. 4–7.

9. Ключевич М. М., Вигера С. М., Можарівська І. А., Ковальчук Р. Л. Теоретичні аспекти інноваційного світогляду щодо наук про царство рослин. Moderní aspekty vědy: LIII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2025. С. 184–194.

10. Вигера С., Ключевич М., Ковальчук Р. Методологія освітніх програм школи філософії їжі та природокористування: навч.-метод. посібник / за наук. редакцією С. Вигери. Київ: ЦП «Компринт», 2024. 137 с.

11. Вигера С. М., Ключевич М. М., Можарівська І. А. Інноваційна методологія покращення харчових фіторесурсів і продовольчої безпеки для мудрої їди. Moderní aspekty vědy: LI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. P. 143–152.

Зміст лекції

1. Загальні принципи використання фітонцидних і лікувальних властивостей харчових рослин.

В останні роки поширення набувають відомі постулати: *Лікуйся поки здоровий; Ліки повинні бути їжею, а їжа ліками; Коли природа створила хвороби, то вона має і ліки від них.*

Саме такі принцип, а також і те, що до бурхливого розвитку *фармацевтичної промисловості* та впродовж свого еволюційно-історичного процесу людство з метою лікування різновидностей своїх хвороб, використовувало лікувальні властивості харчових рослин.

Враховуючи те, що серед усіх видів рослин, що утворилися в природному середовищі впродовж еволюційно-генетичного процесу, появилися різновидності, що мають харчові, фітонцидні та лікувальні властивості за рахунок вмісту в своєму складі специфічних біохімічних речовин, сполук та елементів. Це викликає необхідність наукового обґрунтування та поглибленого вивчення цього динамічного процесу на холі стичній основі.

Зокрема особливої уваги заслуговує вивчення розмаїття видів рослин на планеті Тетра і в Україні з позицій їх фармацевтичних складових та властивостей впливу на різновидності хвороб людей і тварин через свої фітонцидні властивості. Викладене, в свою чергу, викликає необхідність окремого обґрунтування та проведення спеціальних досліджень щодо ефективного розвитку цього вкрай актуального та необхідного напрямку на сучасному етапі, коли успішно розвиваються біохімічні науки на поглибленому рівні.

Не вдаючись у еволюційний процес лікувальних властивостей рослин, актуальним є акцентування уваги на відомі в сучасних умовах інформативні

джерела щодо використання фітотерапії в умовах України. Аналіз літератури останніх років засвідчив, що в нашій країні відомо більше 1300 видів відомих і маловідомих видів рослин, що мають лікувально-харчові властивості.

Звичайно, що це далеко не повний показник розмаїття таких рослин, адже на світовому рівні кількість таких видів існує в межах 500 000 видів. Враховуючи міграційні процеси людства на територію України регулярно завозяться нові види рослин, тому процес їх інтродукції та використання в лікувально-харчовому напрямку буде без сумніву продовжуватися.

Найбільш відомим в Україні інформативним джерелом, що висвітлює такі властивості рослин, є наступне видання: Лікарські рослини (енциклопедичний довідник), за ред. А. М. Гродзинського. Українська енциклопедія. 1992. 544 с. Саме в ньому висвітлено лікувальні властивості 1297 видів рослин з поглибленим висвітленням їх використання.

Із 1994 року на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України в освітній процес підготовки студентів вперше в Україні введена новітня дисципліна – Фітонцидологія з основами вирощування та застосування фітонцидно-лікарських рослин. Для викладання цієї дисципліни було видано 2 навчальні посібники з такою ж назвою за авторства Сергія Вигери (перше – 1999 р., друге – 2009 р.).

Саме в останньому виданні автор особливу увагу акцентував на отруйні властивості 123 видів рослин, незважаючи на те, що вони мають також і лікувальні властивості. Окремою темою при вивченні дисципліни буде використання рослин для приготування харчових та лікувальних напоїв, а тому вони в цій темі не представлені.

Серед усіх видів лікувальних і фітонцидних рослин особливої уваги заслуговують нижче наведені в підрозділі 13.2 види. Вони мають також харчові властивості і використовують для здорового харчування людей (рослини представлені в алфавітному порядку, що, в подальшому, студенти на лабораторних заняттях використають для складання різних класифікацій – латинська назва, біологічні, біохімічні, лікувальні властивості тощо).

2. Основні види харчових рослин, що мають фітонцидно-лікувальні властивості

Деревні рослини

Абрикос звичайний. В Україні вирощують повсюдно. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди.

Зокрема їх використовують при серцево-судинних захворюваннях і недостатності вітамінів і мікроелементів, анемії. Сушені плоди (курага) вживають при атеросклерозі, недостатності калію тощо.

Авокадо. В Україні інтродукований вид. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності вітамінів, мікро- та макроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди.

Плоди вживають для лікування атеросклерозу, анемії, гіпертонії, цукрового діабету, захворювань шлунково-кишкового тракту тощо.

Апельсин. В Україні інтродукований вид. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності цукрів, лимонної кислоти, вітамінів, макро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Зокрема вони забезпечують організм широким асортиментом вітамінів, їх використовують при серцево-судинних і печінкових захворюваннях, атеросклерозі тощо.

Береза бородавчаста. В Україні поширений вид. Найбільше використовують сік для харчування за наявності цукрів, яблучної кислоти, ряду вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають бруньки та сік.

Різновидності соків виявляють загально зміцнюючу дію, покращують обмін речовин тощо.

Бук лісовий. В Україні поширений вид. Найбільше використовують горіхи для харчування за наявності жирної олії, азотистих речовин, цукрів, дубильної речовини тощо.

Лікувальні властивості мають горіхи. З них отримують борошно, а за рахунок холодного пресування отримують високоякісну олію.

Вишня звичайна. В Україні поширений вид. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності також антоціанів, цукрів, дубильної речовин, вітамінів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Вони мають відхаркувальну, послаблюючу, діуретичну ефективність, поліпшують травлення та апетит.

Горіх волоський. В Україні цей інтродукований вид поширений повсюдно і на значних площах. Найбільше використовують плоди для оздоровчого харчування за наявності також жирної олії, білків, вуглеводів, дубильних речовин, вітамінів, сполук заліза та кобальту тощо. Лікувальні властивості мають плоди і листя. Їх використовують при атеросклерозі, туберкульозі легень, захворюваннях печінки. Препарати з листя мають протиглисну дію, знижують рівень цукру.

Гранатник звичайний, гранат. В Україні цей інтродукований вид вирощують на незначних площах в Криму та в закритому ґрунті. Найбільше використовують плоди та, особливо, сік з них для оздоровчого харчування за наявності також цукрів, органічної кислоти, вітамінів тощо. Лікувальні властивості мають плоди і кора.

Плоди мають загально підсилюючу та проти цинги дію, стимулюють апетит, регулюють діяльність шлункового тракту тощо.

Грейпфрут. В Україні цей інтродукований вид вирощують на незначних площах в Криму та в закритому ґрунті. Найбільше використовують плоди та,

особливо, сік з них для оздоровчого харчування за наявності також білків, вуглеводів, цукрів, органічної кислоти, мікроелементів, вітамінів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Зокрема вони забезпечують організм широким асортиментом вітамінів, їх використовують при серцево-судинних і печінкових захворюваннях, атеросклерозі, для покращення апетиту та процесу травлення, після інфекційних захворювань тощо.

Лимон. В Україні цей інтродукований вид вирощують на незначних площах в Криму та в закритому ґрунті. Найбільше використовують плоди та особливо сік з них для оздоровчого харчування за наявності також лимонної та інших видів кислот, вуглеводів, органічної кислоти, мікроелементів, вітамінів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Вони забезпечують організм широким асортиментом вітамінів, їх використовують при серцево-судинних і ниркових захворюваннях, подагрі, ревматизмі, атеросклерозі тощо.

Мандарин. В Україні інтродукований вид. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності цукрів, лимонної кислоти, вітамінів, мікро- та макроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Вони забезпечують організм широким асортиментом вітамінів, їх використовують для покращення апетиту та процесу травлення, після інфекційних захворювань, сприяють покращенню виділення мокрот тощо.

Персик звичайний. В Україні вирощують повсюдно, але найбільші площі зосереджені в Криму та інших південних регіонах країни. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності цукру, аскорбінової кислоти, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Зокрема їх використовують при серцево-судинних захворюваннях, недостатності вітамінів і мікроелементів, як сечогінний засіб тощо.

Черешня. В Україні вирощують повсюдно, але найбільші площі зосереджені в інших південних регіонах країни. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності цукрів, органічної кислоти, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Вони мають загально зміцнюючі властивості, підвищують апетит, їх вживають при серцево-судинних захворюваннях, недостатності вітамінів і мікроелементів, як сечогінний засіб, при запорах тощо.

Яблуна лісова. В Україні в природному середовищі, а саме в природних деревних фітоценозах, ця етнічна рослина поширена повсюдно, але найбільші площі зосереджені в зоні лісостепу країни. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності вуглеводів, органічних кислот, каротиноїдів, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Вони забезпечують організм широким асортиментом вітамінів, їх використовують при серцевих захворюваннях, подагрі, ревматизмі, кашлі, атеросклерозі тощо. Печені яблука вживають при запорах.

Крім цих вище описаних видів рослин важливе значення в здоровому харчуванні людей мають інші різновидності, що також потребує поглибленого

вивчення, зокрема в оздоровчому напрямку: окультурені айва, яблуня, груша, мигдаль, слива тощо.

Чагарникові (кущові) рослини

Агрус звичайний. В Україні вирощують повсюдно. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають ягоди. Вони нормалізують артеріальний тиск, забезпечують організм широким сортиментом вітамінів, їх використовують як сечогінний, жовчогінний та послаблюючий засіб, при серцево-судинних захворюваннях, атеросклерозі тощо.

Різновидності актиніди. Виткий кущ-ліана. В Україні вирощують повсюдно. Найбільше використовують ягоди для харчування за наявності вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають ягоди. Зокрема, їх використовують як глистогінний, болетамувальний, протицинговий засіб, при хворобах шлунка і кишівника, проти бронхіальної астми, коклюшу тощо.

Аронія чорноплідна (горобина чорно плода). В Україні вирощують на півдні та в інших регіонах. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності фенольних сполук, ряду кислот, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Їх використовують як глистогінний, спазмолітичний, протизапальний, сечогінний та жовчогінний засіб тощо.

Брусниця. В Україні вирощують повсюдно. Найбільше використовують ягоди для харчування за наявності цукрів, каротину, аскорбінової кислоти, флавоноїдів, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають ягоди. Зокрема вони забезпечують організм широким сортиментом вітамінів, їх використовують при туберкульозі, серцево-судинних захворюваннях, як вітамінний засіб. Сік вживають при підвищеному тиску тощо.

Виноград культурний. Галузистий кущ. В Україні вирощують повсюдно. Найбільше використовують ягоди для харчування за наявності також глюкози, сахарози, цукрів, органічних кислот, флавоноїдів, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають ягоди. При їх вживанні посилюється обмін речовин, підвищується апетит, поліпшується кровообіг, знижується тиск тощо.

Дерен справжній (кизил). В Україні вирощують повсюдно. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності цукрів, каротину, органічних кислот, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Їх використовують при проносах, для підвищення апетиту, при цинзі, проти цукрового діабету тощо.

Журавлина чотирипелюсткова. В Україні в природному середовищі найбільше росте в умовах Полісся та Карпат, в культуру введена повсюдно. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності дубильних речовин, флавоноїдів, цукрів, органічних кислот, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають ягоди. Ці продукти

використовують як вітамінний засіб, вони мають сечогінні та антимікробні властивості тощо.

Ірга круглолиста. Інтродукований вид, який почали вирощувати в декоративних цілях. Використовують плоди для харчування, в складі яких є багато вітамінів, аскорбінова кислота, дубильні речовини, ферменти, тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Продукцію із плодів використовують для лікування шлункового тракту, профілактики атеросклерозу, як вітамінний засіб тощо.

Калина звичайна. В Україні в природному середовищі росте практично повсюдно, як і в культурі. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності флавоноїдів, цукрів, органічних кислот, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Їх вживають при нервовому збудженні, атеросклерозі, кашлі, охриплості, хворобах печінки тощо.

Ківі. Інтродукований вид. Використовують плоди для харчування, в складі яких багато вітамінів (особливо [А](#), [В](#), [С](#)), мінеральних солей, а також дубильних речовин, ферментів, вітамінів (один плід – добова норма вітаміну С), [магнію](#), мінеральних солей ([калію](#)), клітковини тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Вони забезпечують організм широким асортиментом життєво необхідних вітамінів та мікроелементів.

Лимонник китайський. Інтродукований вид з далекого сходу. Використовують зрілі плоди для харчування, які містять до 20 % органічних кислот, флавоноїди, сапоніни, цукри, вітаміни (особливо вітамін С) тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Із плодів цієї культури виробляють галенові препарати, які підвищують розумову і фізичну працездатність, забезпечують організм біологічно активними речовинами тощо.

Ліщина звичайна. В природному середовищі фітоценозів вид поширений по всій території країни. В ряді випадків ліщина введена в культуру. Найбільше використовують плоди для оздоровчого харчування за наявності там жирної олії, білків, вуглеводів, дубильних речовин, вітамінів, сполук заліза та кобальту тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Їх доцільно вживати людям, що хворіють на анемію, діабет, гіпертонію, атеросклероз.

Малина. В природному середовищі фітоценозів рослина поширена в лісистій зоні країни, як культуру вирощують майже всі власники присадибних ділянок. Використовують цілком зрілі плоди для оздоровчого харчування, в складі яких є цукри, органічні кислоти, вітаміни, флавоноїди, дубильні речовини тощо. Лікувальні властивості мають плоди. Вони мають проти застудні та інші корисні властивості, яких широко використовують у дієтології та приготуванні оздоровчих напоїв тощо.

Це далеко не повний видовий склад чагарникових рослин, що мають не лише харчові, а також і лікувальні властивості. В умовах України з цією метою також широко використовують такі види, як обліпиху, ожину сизу, смородину чорну, терен звичайний, хміль звичайний, чорниця звичайна тощо.

В останні роки культуру введено багато нових різновидностей чагарникових рослин, які без сумнівів в майбутньому знайдуть широкого поширення. Такими перспективними рослинами є наступні види: абрикосослива, горобиноаронія, горобиногруша, грушеайва, груша найкарликовіша, горобиноїрга, кизильник, лохини, мигдаль, ожина, різновидності глоду, хеномелес японський, хурма віргінська, шипшина, шовковиця, яблунегруша тощо.

Трав'янисті рослини

Аніс звичайний. В Україні вирощують найбільше в лісостеповій зоні. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності ефірних олій, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди.

Баклажан. Однорічна рослина. В Україні вирощують повсюдно, найбільше в лісостеповій зоні. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності також цукру пектинових речовин, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди.

Буряк звичайний. Дворічна рослина. В Україні вирощують повсюдно. Найбільше використовують коренеплоди для харчування за наявності також цукру, глюкози, органічних кислот, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають коренеплоди.

Гарбуз звичайний. Однорічна рослина. В Україні вирощують повсюдно. Найбільше використовують насіння та плоди для харчування за наявності також цукрів, органічних кислот, каротину, мінеральних речовин, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають насіння і плоди м'якуш).

Гірчиця біла і сарептська. Однорічна рослина. В Україні вирощують повсюдно. Найбільше використовують насіння для харчування за наявності особливо білка, а також жирів, вітамінів тощо. Лікувальні властивості має насіння.

Горох посівний. В Україні вирощують практично по всій території. Для харчових цілей найбільше використовують насіння, в складі якого такі біологічно активні речовини як білок (до 25 %), а також жири, вітаміни, каротин, вітаміни тощо. Лікувальні властивості має насіння.

Гречка звичайна. Походить з Індії. В Україні вирощують практично по всій території. Для харчових цілей найбільше використовують насіння, в складі якого такі біологічно активні речовини як білок (до 20 %), а також цукор, макро і мікроелементи, вітаміни тощо. Лікувальні властивості має насіння.

Диня посівна. Однорічна інтродукована рослина, що походить з Південної Азії. В Україні широко вирощують в південній зоні. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності також цукрів, органічних кислот, клітковини, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди.

Жито посівне. Є етнічною культурою в Україні, яку вирощують практично повсюдно. В складі зерна є такі активні речовини як білок, вуглеводи, клітковина, мінеральні речовини, жири тощо. Лікувальні властивості має зерно, з якого виготовляють такі відомі продукти як чорний хліб з висівки тощо.

Кавун звичайний. Однорічна інтродукована рослина, що походить з Південної Африки. В Україні широко вирощують в південній зоні. Найбільше використовують плоди для харчування за наявності також цукрів, органічних кислот, клітковини, вітамінів, мікро- та мікроелементів тощо. Лікувальні властивості мають плоди, зокрема м'якуш і шкірку.

Це далеко не повний видовий склад трав'янистих рослин, що мають не лише харчові, а також і лікувальні властивості. В умовах України крім вище наведених рослин з цією метою широко використовують також такі види культур, як капуста городня, картопля, квасоля звичайна, коріандр посівний, кріп запашний, кропива дводомна, кукурудза звичайна, льон звичайний, мак снотворний, морква посівна, овес посівний, огірок посівний, пастернак посівний, петрушка кучерява, редька посівна, ріпа, соняшник однорічний, суниця лісові, фенхель звичайний, хрін звичайний, цибуля городня, часник городній, щавель кислий тощо.

Основними різновидностями страв із харчових рослин з фітонцидно-лікувальними властивостями є наступні.

1. Хліби (формові та подові), паляниці, коровай, коржі та хлібобулочні продукти із борошна: кукурудзи, проса, пшениці, жита, рису, спельти, ячменю тощо. В країнах світу відомі різновидності хлібів з різними назвами та рецептами: коровай (Україна), бейгл (США), брецель (Німеччина), бріюш (Нормандія, Франція), наан (Індія), тандирнан (Середня Азія), лаваш (Кавказ), юха (Азербайджан), маца (Ізраїль), піта (Ближній Схід), піца (Італія), тортілья (Мексика), флатбрю (Норвегія), фолар (Португалія), французький багет (Франція), чапаті (Індія), чіабата (Італія) тощо.

2. Паски із муки різновидностей рослин.

3. Печиво і пряники із муки: пшениці, жита, вівса, спельти і полби (високий вміст білку і клейковини), ячменю тощо.

4. Крупи (для каш, запіканок, пудингів, січеників тощо): вівсяна, гречана, кукурудзяна, пшенична – манна, пшоняна, рисова, спельтова, полбова, ячмінна тощо.

5. Пластівці із: вівса, кукурудзи, ячменю тощо.

6. Олії: авокадова; арахісова; бавовняна; виноградно кісточкова; гарбузова; гірчична; гранатова; горіхові олії – бразильського горіха, букова, з волоського горіха, кедрова, олія македемії, мигдалева, олія монгонго, ліщинова; кавунова; кокосова; коріандрова; кукурудзяна; кунжутова; ляна; оливкова; олія зародків пшениці; пальмова; ріпакова; розторопшова; сафлорова; соняшникова; соєва; тикова; цитрусові олії – апельсинова, грейпфрутова, лимонна тощо.

7. Салати.

8. Другі страви із різновидностями рослинної та тваринної продукції.

9. Рідкі страви із різновидностями рослинної та тваринної продукції (борщі, супи тощо).

10. Соки із різновидностей рослинної продукції.

11. Фітонапої із різновидностями рослинної продукції.

Це далеко не повний сортимент рослин та страв із них такого спрямування, що потребує подальших вивчень та обміну досвідом.

Такий напрям є особливо актуальним з позицій розширення знань людей щодо превентивного лікування на основі вживання страв із різноманітностей рослин з фітонцидно лікувальними властивостями.

3. Отруйні властивості рослин

Під час підбору видів рослин для здорового харчування слід враховувати, те, що певні види мають несприятливі властивості за рахунок наявності в них негативних для організму людини біохімічних сполук у т. ч. і з отруйними властивостями.

Інформативні джерела засвідчують, що таких видів рослин на світовому рівні є надзвичайно багато, зокрема і в умовах України.

За вмілого поводження з ними в природному середовищі, в ряді випадків і приготуванні із них страв та їх вживанні, користь є суттєвою та ефективною. Зокрема найбільш поширеними та відомими в нашій країні є наступні види з отруйними властивостями:

✓ **Абрикос звичайний** (*Armeniaca vulgaris*, р. розові – *Rosaceae*). Отруйне для людей насіння, якщо споживати більше 20 г за один раз.

✓ **Арум плямистий** (*Arum maculatum*, р. ароїдні – *Agaceae*). Отруйна для людини вся рослина, але лише у свіжому вигляді. Висушена чи зварена рослина не отруйна.

✓ **Болиголов плямистий** (*Conium maculatum*, р. зонтичні – *Apiaceae*). Дуже отруйна для людини, великої рогатої худоби, овець, кіз, птахів уся рослина.

✓ **Бузина трав'яниста** (*Sambucus ebulus*, жимолостеві – *Caprifoliaceae*). Отруйна для людини вся рослина, особливо коренева система.

✓ **Деревій звичайний** (*Achillea millefolium*, р. айстрові – *Asteraceae*). Отруйна для людей надземна маса при використанні в збільшених дозах.

✓ **Дурман звичайний** (*Datura stramonium*, р. пасльонові – *Solanaceae*). Дуже отруйна для людей і тварин уся рослина.

✓ **Конвалія звичайна** (*Convallaria majalis*, р. лілійні – *Liliaceae*). Отруйні для людини надземна зелена частина і квітки.

✓ **Латук дикий** (*Lactuca serriola*, р. айстрові – *Asteraceae*). Отруйні для людей усі частини рослини.

✓ **Мигдаль звичайний** (*Amygdalus communis*, р. розові – *Rosaceae*). Отруйні для людей ядра плодів і листя.

✓ **Наперстянка шерстиста** (*Digitalis lanata*, р. ранникові – *Scrophulariaceae*). Отруйні для людини листки.

✓ **Полин гіркий** (*Artemisia absinthium*, р. айстрові – *Asteraceae*). Отруйні для людей препарати полину за надмірного вживання.

✓ **Робінія звичайна** (*Robinia pseudoacacia*, р. бобові – *Fabaceae*). Отруйні для людини квітки і кора.

✓ **Рододендрон жовтий** (*Rhododendron luteum*, р. вересові – *Ericaceae*). Отруйне для людини листя.

✓ **Рута садова** (*Ruta graveolens*, р. рутові – *Rutaceae*). Отруйна для людини надземна частина.

✓ **Чистотіл звичайний** (*Chelidonium majus*, р. макові – *Papaveraceae*). Отруйна для людей і тварин уся рослина.

✓ **Чорнокорінь лікарський** (*Cynoglossum officinale*, р. шорстколисті – *Boraginaceae*). Отруйна для людей і тварин, зокрема овець, надземна маса.

Питання для самоконтролю

1. Значення оздоровчих рослин?
2. Особливості використання отруйних видів рослин?
3. Роль природних фітонцидно лікарських рослин в трофіці?