

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА С И САХАРА В ОВОЩАХ И ФРУКТАХ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

И. И. СОКОЛОВА
Л. Н. БОКОВА
С. Н. МИКУТИНА

В овощах и фруктах содержание сахаров и витамина С колеблется в зависимости от сорта и почвенно-климатических условий. Поэтому для организации полноценного питания населения необходимо учитывать количество сахара и витамина С в растительных продуктах местного происхождения.

Мы определили содержание редуцирующих сахаров и витамина С в некоторых сортах овощей и фруктов, выращенных в Амурской области. Урожай 1965 г. Образцы получены из Амурского плодово-ягодного питомника, агробиостанции Благовещенского педагогического института, Благовещенской станции юннатов, с сортоиспытательного участка Волковского совхоза, с участков садоводов-любителей. Количество редуцирующих сахаров определялось по методу Иссекутца, количество витамина С — по Тильмансу. Приводим данные о содержании витамина С (в мг на 100 г сырого продукта) и сахаров (в %) в овощах и фруктах:

Огурцы		
Дальневосточные	3,05 ± 0,23	2,2 ± 0,4
Гибрид	2,08 ± 0,16	2,5
В И Р-504	2,88 ± 0,17	4,5
Первенец	1,84 ± 0,57	1,8
В И Р-505	2,72 ± 0,17	2,3
Третий лист	2,56 ± 0,7	2,8
Томаты		
Минский ранний	40,4 ± 4,15	6,1 ± 0,4
Пионер	16,72 ± 1,01	9,1 ± 0,2
Превосходный	12,60 ± 3,2	6,1 ± 0,7
Хабаровский 131	17,60 ± 0,8	7,5 ± 0,2
Сливки для консервов	11,78 ± 1,4	5,2 ± 0,1
Маяк	18,56 ± 0,8	4,8 ± 0,2
Маринадная сливка	—	9,3 ± 0,03
Сибирский скороспел	8,2	2,2
Хабаровский 308	5,44	5
Алпатьева 905-А	11,84	3,3
Талалихин	11,84	2,9
Грунтовый грибовский	8	5,7
Новато	7,62	
Капуста		
Грибовская 1	35,98 ± 0,98	2,5 ± 0,5
Картофель		
Детскосельский	4,75 ± 0,21	2,4 ± 0,3
Берлихинген	4,64 ± 0,24	1,5 ± 0,2

Смородина		
Лия плодородная	569,5 ± 55,4	11,5 ± 0,08
Приморский чемпион	435,8 ± 19,3	8,7 ± 0,3
Вишня		
Яблоки		
Песчаная	36,6 ± 6,2	9,4 ± 0,7
Первенец Черненко	18	11,7
Апорт летний	32	11,3
Ивановское	14,4	8,8
Июльское Черненко	19,3	8,8
Украинка	6,4	6,7
Антоновка обыкновенная	15,7	10,5
Налив белый	14,4	10,8
Анис бархатный	16,2	10,5
Уралец	23,4	10,8
Спорт	23,4	13,3
Среднее содержание	18,32 ± 1,2	10,32 ± 0,73
Ранеты		
Малиновая	12,6	7,5
Желтый чалдон	14,4	9,8
Янтарная	18	11,1
Масютка	10,8	7,5
Пурпуровая	19,3	10,3
Карагас	9	6,2
Ефремовка 1	12,6	6,2
Красная	12,6	9,6
Амурская урожайная	18	8,8
Пудовщина	20,7	9,2
Среднее содержание	14,8 ± 1,3	8,62 ± 0,56

Среднее содержание витамина С в огурцах составляет 2,5 мг на 100 г сырого продукта. Более богаты им огурцы сортов Дальневосточные и ВПР-504, в последнем высокое содержание сахаров (4,5%). В огурцах, выращенных в Пермской области, среднее содержание витамина С — 5,3 мг % (в два раза больше, чем в огурцах Амурской области).

По содержанию витамина С выгодно отличаются томаты сортов Минский ранний (40,4 мг %), Маяк (18,56 мг %), Хабаровский 131 (17,60 мг %), Пионер (16,72 мг %). Среднее количество сахаров в томатах — 5,6 %, более высокое — в сортах Пионер, Маринадная сливка, Хабаровский 131. Томаты сорта Алпатьева 905-А, выращенные в Майкопе, содержат в среднем 24 мг % витамина С, а выращенные в Амурской области — 11,8 мг %, при одинаковом содержании в них сахаров.

Капуста сорта Грибовская 1 содержит витамина С 35,98 мг % — на 40% больше, чем капуста, выращенная в Пермской области (20,1 мг %), сахара в капусте этого сорта в среднем 2,5%.

Сорта картофеля Детскосельский и Берлихинген содержат одинаковое количество витамина С (4,7 мг %), но отличаются по содержанию сахара. В сорте Берлихинген его почти в два раза меньше, это улучшает качество картофеля.

Смородина — культура, наиболее богатая витамином С. Так, сорт Лия плодородная содержит в среднем 569,5 мг % витамина С и 11,5% сахара. Несколько уступает ему сорт Приморский чемпион. По данным Е. М. Степановой (1950), в смородине сорта Лия плодородная, выращенной в Московской области, в среднем витамина С 294 мг % и сахара 7,8%; смородина этого сорта, выращенная в Амурской области, содержит витамина почти в два раза, а сахара в полтора раза больше.

Вишня песчаная также богата витамином С и сахаром.

В яблоках нормальным считается содержание витамина С в пределах 5 мг % — 30 мг %, сахара — от 8% до 15%. В яблоках и ранетах, выращенных в Амурской области, количество витамина С и сахаров находится в этих пределах. В яблоках сортов Апорт летний, Уралец, Спорт, Июльское Черненко, Первенец Черненко витамина С и сахаров несколько больше, чем в других исследуемых сортах. Из ранет более богаты витамином С Пудовщина, Амурская урожайная, Пурпуровая, Янтарная. Последние два сорта отличаются и более высоким содержанием сахара.

Следует отметить, что среднее содержание в яблоках витамина С на 18%, а сахара — на 17% больше, чем в ранетах (разница статистически достоверна).

Результаты выполненной работы позволяют сделать следующий вывод: из овощей и фруктов, выращенных в Амурской области, наиболее богаты витамином С Дальневосточные огурцы, Минские ранние томаты, капуста Грибовская 1, смородина Лия плодородная, яблоки Апорт летний; сахарами — огурцы ВИР-504, томаты Маринадная сливка, смородина Лия плодородная, яблоки Спорт, ранеты Пурпуровая.