



Хурма (лат. *diaspyros* – сердечное яблоко) – мясистая сладкая ягода оранжевого цвета. Распространена хурма в тропическом и умеренном климатических поясах. Родиной хурмы считается Северная часть Китая, однако в настоящее время хурму выращивают в Армении, Азербайджане, Грузии, Греции, Киргизии, Турции, Крыму, Австралии, Америке и других странах. Во всем мире насчитывается более 500 видов хурмы.

Выбор и хранение хурмы

При выборе ягоды следует обращать внимание на размер плода, его цвет и состояние верхних листочков. Зеленые листья и бледный цвет свидетельствует о том, что хурма не созрела. Если же плод имеет большие коричневые пятна и мелкие темные точки, то плод перемерз или ударен и уже начал портиться.

Самая вкусная хурма, которая продается на рынках России и Украины, имеет однородный ярко-оранжевый цвет, мягкая на ощупь и размером с женский кулачок. Хранить спелую хурму необходимо в холодильнике в отделении для фруктов и овощей, при этом необходимо избегать повреждений. Для длительного хранения плод можно промыть холодной водой, нарезать дольками и заморозить в морозильной камере. При низких температурах плоды сохраняют свои свойства в течение полугода. Если же хурма при покупке недостаточно созрела, то ее несколько дней необходимо подержать в тепле, например на столе на кухне.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
0,5	0,4	15,3	0,6	81,5	67

Полезные свойства хурмы

Состав и наличие полезных веществ

Низкая кислотность (лимонная и яблочная) ягоды благоприятно влияет на работу ЖКТ при язвенной болезни, болезни печени и почек, а также выводящих путей. Ее же антибактериальные свойства защищают и убивают различные кишечные палочки и золотистый стафилококк. Содержащиеся в хурме витамины (С, РР, Е, А) и микроэлементы (кальций, калий, железо, фосфор, марганец, магний, йод, медь) помогают при авитаминозе, малом количестве красных кровяных телец и при цинге. Некоторые кардиологи назначают своим пациентам в качестве лечебного и профилактического средства плоды хурмы для выведения излишней воды из организма связанной с плохой работой сердца, а чтобы снизить при этом нагрузку на почки, рекомендуют ягоду запивать молоком (около 100 мл).

Хурма имеет достаточно низкий гликемический индекс, т.е. содержащиеся в ягоде сахара питают организм, но при этом не повышают уровень глюкозы в крови и не скапливаются в виде жировых отложений. Также полезные вещества хурмы положительно влияют на лечение атеросклероза, при этом 100 г. ягоды - рекомендуемое количество для ежедневного употребления.

Провитамины хурмы благоприятно воздействуют на организм со злокачественными образованиями и при лечении лейкемии. Эти же вещества помогают восстановить нормальную деятельность головного мозга при энцефалитах и кровоизлияниях, успокоить чрезмерно возбужденную нервную систему, повысить работоспособность.

Содержащийся в хурме йод восполняет его недостаток в организме при нарушении работы щитовидной железы. Как средство от боли в горле при простудных заболеваниях, можно воспользоваться раствором сока хурмы и теплой воды.

Использование хурмы в косметологии

Хурма широко используется в качестве косметического средства по уходу за лицом предрасположенного к угревой сыпи и расширенным порам. Для этого необходимо мякоть одной ягоды смешать с одним яичным желтком. Полученную кашицу нанести на лицо, минуя область вокруг глаз и треугольника рта, и оставить на 30 минут. Затем все смыть теплой водой.

Для жирной кожи лица можно приготовить маску из взбитого яичного белка и перетертой мякоти хурмы. Туда же необходимо добавить сок алоэ и облепихи (по 1 ст. л.), жидкий мед и глицерин (по 1 ч. л.). Нанести маску нужно на кожу лица и шеи и оставить на 15 минут. Остаток маски снять ватным тампоном, смоченный в теплой воде, а на очищенную кожу нанести увлажняющий крем.

Хурма в диетологии

Хурма, как источник полезной и энергетически ценной сахарозы, используется в диетических рационах. Так ее рекомендуют диетологи при вегетарианской и кремлевской диете.

В кулинарии

Хурма широко используется в кулинарии при изготовлении салатов, блюд из мяса водоплавающей птицы и десертов (пудинги, желе, джем, мармелад и прочие), а также напитков (фреш, сидр, вино, пиво).

Для сладкого салата с хурмой необходимо три небольшие хурмы нарезать ломтиками, клубнику (100 г.) перерезать пополам, полить соком лайма, апельсина (по 2 ст.л.) и ликером (1 ст.л.). Заготовленные фрукты следует выложить в креманку, поверх ванильного мороженого.

Опасные свойства хурмы

Не рекомендуется употреблять хурму людям с нарушением работы поджелудочной железы и сахарным диабетом, т.к. хурма содержит 25% сахарозы.

Недоспевшие плоды хурмы имеют в своем составе большое количество танина (придающий терпкий вкус), который обладает вяжущими свойствами. В связи с этим не стоит употреблять хурму людям, перенесшим открытые операции на кишечнике и желудке. Это может привести к спайкам кишок. Также не стоит увлекаться хурмой тем, кто страдает хроническими запорами и геморроем.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info