



Курага

Общее описание

Курага – это сухофрукт, произведенный из плодов абрикоса путем естественной сушки в течение недели на солнце.

Средняя Азия и Северный Китай являются родиной абрикосового дерева. На сегодняшний день абрикосы для производства кураги выращивают в садах Краснодарского края России, на Кавказе, Дальнем Востоке, Средней Азии и в Крыму.

Существуют несколько видов сушеных абрикос:

1. **урюк** – сушеные вместе с косточкой мелкие абрикосы;
2. **курага** – сушеные половинки абрикос без косточек. Обычно при этом используют крупные плоды;
3. **кайса** – сушеные целые абрикосы, из которых предварительно выдавлена косточка.

Выбор и хранение кураги

Приобретая курагу в магазине или на рынке, следует обратить внимание на несколько основных показателей высокого качества продукта:

1. **цвет** кураги должен быть естественным темно-оранжевым или темно-коричневым, без ярких оттенков оранжевого или красного. Наличие таких цветов свидетельствует о химической обработке продукта;
2. **кожура** должна быть без темных пятен, загрязнений, неестественного блеска и иметь упругую структуру.

Чтобы проверить курагу на наличие красителей, ее необходимо окунуть в холодную воду на 5-10 минут. Если вода изменила свой цвет, значит, продукт был подвержен химическому окрашиванию.

В кулинарии

Курага используется как самостоятельный продукт, так и в сочетании с мясом, рисом, рыбой. Ее используют для приготовления десертов, сладких салатов, выпечки и компотов. Перед употреблением курагу необходимо промыть прохладной водой или же залить водой на 1-2 часа.

Пищевая ценность в 100 граммах:

| | | | | | |
|-----------|----------|--------------|----------|----------|--------------------|
| Белки, гр | Жиры, гр | Углеводы, гр | Зола, гр | Вода, гр | Калорийность, кКал |
| 5,2 | 0,3 | 51 | 4 | 20 | 232 |

Полезные свойства кураги

Состав и наличие полезных веществ

Курага по содержанию витаминов значительно уступает свежим плодам абрикосы, но по составу микро- и макроэлементов стоит на ступень выше. В нее входят витамины: А, В1, В2, С, РР; минералы: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо; клетчатка, жирные и органические кислоты.

Полезные и лечебные свойства

Диетологи советуют ежедневно употреблять курагу (4-5 шт.) в осенне-весенний период для восполнения полезных веществ в организме, профилактики анемии, заболеваний глаз, ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, тромбофлебита и атеросклероза. При этом курагу (100 г) следует измельчить в мясорубке и добавить мед (2 ст. л.). Принимать такую смесь необходимо по 1 ст. л. 2-3 раза в день. Лечебный курс длится на протяжении месяца. Затем нужно сделать перерыв две недели, после чего повторить прием еще месяц.

Регулярное употребление кураги нормализует гормональный баланс, выводит плохой холестерин, предотвращая возникновение инфаркта и инсульта, улучшает общее состояние больных диабетом, нарушением работы щитовидной железы и почек.

Некоторые вещества кураги способны угнетать рост раковых клеток. В указанных целях курагу необходимо принимать в комплексе с другими сухофруктами. Для этого через мясорубку необходимо измельчить курагу (200 г.), чернослив (100 г.) и чищенные грецкие орехи (100 г.). К ингредиентам добавить мед (2 ст. л.) и перемешать. Хранить смесь в плотно закрытой емкости в общем отделе холодильника. Принимать лучше всего утром до завтрака и вечером перед сном по 1 ст. л.

Использование кураги для приготовления компотов и узваров, помогает бороться с мочекаменной болезнью. Вместе с жидкостью из организма выводятся шлаки и токсины, а пектиновые вещества кураги способны выводить тяжелые металлы и радионуклиды.

В диетологии

Курага благодаря своим диетическим свойствам входит в состав многих эффективных диет. Ее употребляют в общем комплексе диеты и в качестве основного ингредиента разгрузочного дня. Для этого следует курагу (300 г.) измельчить в пюре и добавить в нее персиковый или абрикосовый сок (500 мл.). Полученную кашу разделить на 3-4 приема в течение дня.

В косметологии

Этот продукт также используют для приготовления тонизирующих и омолаживающих масок для лица и волос. Чтобы приготовить маску необходимо измельчить до состояния пюре 200 г. кураги, добавить в нее сухое молоко (2 ч. л.) и ровным слоем нанести на кожу лица или головы на 15 минут. После чего смыть теплой водой.

Опасные свойства кураги

Чрезмерное употребление кураги может вызвать приступ диареи и расстройство желудка. Не следует давать ее детям до года, а также людям с индивидуальной непереносимостью абрикос. Это может вызвать диатез у детей или аллергические реакции у взрослых.