



Грейпфрут

Общее описание

Грейпфрут (англ. *grape* и *fruit* – виноград и фрукт) – цитрусовый желто-оранжевый фрукт, произрастающий в субтропических климатических широтах.

Грейпфрут растет на одноименном вечнозеленом дереве, достигающим в высоту 13-15 м. Спелый плод в диаметре бывает не более 15 см. По внешним

признакам грейпфрут наибольшее сходство имеет с апельсином, однако его мякоть более кислая, а внутренние белые прожилки горькие. Многие ученые считают, что грейпфрут появился в Индии в результате естественной гибридизации помело и апельсина. Искусственно на основе грейпфрута были выведены новые сорта цитрусовых: минеола и танжело. Период созревания грейпфрута составляет 9-12 месяцев и основной сбор урожая преподает на начало февраля.

Насчитывается 20 сортов грейпфрутов. Они отличаются цветом кожуры от ярко-желтого до светло-красного и цветом мякоти от желтой до красной. Считается, что чем краснее кожура, тем мякоть слаще.

В 1650 г. грейпфрут был впервые обнаружен на Барбадосе. Первое свое название фрукт получил в 1750 г. Гриффитсом Хьюджесом, который назвал его «запретным плодом». Однако в 1814 г. ямайские торговцы переименовали фрукт в привычный нам «грейпфрут». Популярность и объемы его потребления настолько быстро росли, что с 1880 г. в США начали выращивать грейпфрут в промышленных масштабах в основном для экспорта. Наибольшие плантации грейпфрутов находятся в Техасе и во Флориде. Для поставок в европейские страны плоды выращивают в Израиле и на Кипре.

Использование в кулинарии

Грейпфрут используется для приготовления соков, алкогольных и безалкогольных коктейлей, фруктовых салатов, варенья. Сок используется для пикантных соусов и маринадов. Также из кожуры плода промышленным способом получают эфирные масла, которые в дальнейшем используются для производства одеколонов, духов, кремов, шампуней, кондиционеров, бальзамов, а также кондитерских сиропов и экстрактов для ликеро-водочных изделий. Однако чаще всего грейпфрут употребляют в сыром виде, выскребывая мякоть чайной ложкой. Для этого фрукт разрезают пополам поперек расположения долек. Также можно его очистить как апельсин, а затем каждую из долек освободить от белых перепонки.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
0,7	0,2	6,5	0,5	88,5	37

Полезные свойства грейпфрута

Состав и наличие полезных веществ

В состав мякоти грейпфрута входит большое количество полезных веществ, среди которых витамины (А, РР, С, D, В1, В2, В9), минералы (калий, магний, кальций, фосфор, натрий, йод, железо, кобальт, медь, марганец, цинк, фтор), антиоксиданты, клетчатка и каротиноиды.

Полезные и лечебные свойства

Грейпфрут считается диетическим продуктом, который вступает в борьбу с лишними килограммами. Это связано с наличием в его составе веществ, способных расщеплять и выводить холестерин, ускорять обмен веществ и снижать уровень сахара. Для нормализации уровня холестерина в крови и для снижения приема инсулина при диабете, диетологи рекомендуют съедать минимум один грейпфрут в день. Также этот фрукт является основой грейпфрутовой диеты, в соответствии с которой для ускорения пищеварения необходимо перед каждым приемом пищи за 15-20 минут съедать полгрейпфрута или выпивать 100 г. свежевыжатого грейпфрутового сока.

Людам, страдающим заболеваниями ЖКТ, связанных с низкой кислотностью желудочного сока, врачи рекомендуют употреблять по 200-250 г. грейпфрутового сока. Для людей преклонного возраста употребление грейпфрута помогает снизить артериальное давление и бороться с признаками атеросклероза. Кроме этого вещества грейпфрута положительно влияют на деятельность нервной системы, помогая нормализовать сон, уменьшить головные боли.

Содержащиеся витамины укрепляют иммунную систему и снимают отеки. Особенно полезно пить свежевыжатый сок грейпфрута, апельсина и лимона беременным женщинам в осенне-зимний период и во время неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

Использование в косметологии

Грейпфрут также используется в косметологии для приготовления отбеливающих и очищающих масок. Чтобы отбелить кожу, избавиться от веснушек и пигментных пятен, необходимо марлю, сложенную в несколько слоев, смочить в соке грейпфрута и наложить на лицо до полного высыхания. При сильных пигментных проявлениях повторять такую маску нужно через день на протяжении двух недель, только после этого будет виден результат.

Эфирное масло грейпфрута оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, поэтому его можно добавлять в горячую ванну или аромолампу после тяжелого трудового дня.

Также рекомендуем ознакомиться со способом очистки лимфатических узлов и протоков с помощью грейпфрута.

Опасные свойства грейпфрута

Некоторые вещества грейпфрута могут угнетать действие лекарственных препаратов, в частности противозачаточных таблеток, поэтому при систематическом приеме каких-либо лекарств, следует проконсультироваться с врачом на их совместимость с грейпфрутом. Также грейпфрутовый сок наоборот может усиливать действие препаратов, увеличивая их концентрацию в крови, что может привести к возникновению побочных эффектов, связанных с передозировкой.

Чрезмерное употребление грейпфрута может негативно сказаться на деятельности печени, затормаживая ее работу и, следовательно, выведение вредных веществ из организма. Также не следует вводить в рацион этот фрукт людям с заболеваниями ЖКТ, связанных с высоким уровнем кислотности, при гепатите, нефрите, а также при аллергии на цитрусовые.

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