

Общее описание



Личи (лат. *Litchi chinensis* – китайская слива) – небольшая кисло-сладкая ягода, покрытая коркообразной кожурой. Растет плод на вечнозеленых тропических деревьях, высота которых достигает 10-30 метров. Родиной ягоды является Китай.

Личи имеет овальную или круглую форму диаметром 2,5-4 см. Доспевший плод имеет плотную кожуру красного цвета с большим количеством острых бугорков. В пищу используется только мякоть плода,

которая имеет желеобразную структуру, а по цвету и вкусу напоминаетчищенный виноград белых сортов. Внутри мякоти расположена овальная коричневая косточка. Основной сбор урожая личи приходится на май-июнь.

История появления и распространение по миру

Первые упоминания о личи, датируется 2 в до н.э. во времена правления китайского императора У Ди. В те времена Китай был разделен Великой китайской стеной на два отдельных государства: Южный и Северный Китай. По одной легенде правитель У Ди пытался завести с юга и начать культивировать фрукт на северных территориях, однако из-за недостатка тепла, влаги и плодородности земли растение не приживалось. Разозлившись, он приказал казнить всех придворных садовников. В европейские страны личи впервые завезли в середине 17 в.

В настоящее время личи выращивается повсеместно на всей субтропической территории Юго-Восточной Азии, где нет суровых зим, а климат достаточно сухой.

Использование в кулинарии

В пищу личи используют в основном в свежем виде. Однако из мякоти ягоды можно также готовить десерты (мороженное, желе, мармелад), варенье, джем, китайское вино. Можно встретить личи и в сушеном виде. При этом кожура плода деревенеет, а сухая мякоть с косточкой свободно перекачивается внутри. Личи в таком виде называют *орех личи*.

Выбор и хранение

Свежие плоды очень трудно хранить и транспортировать на большие расстояния. Чтобы личи дольше сохранялись, их срывают гроздьями вместе веткой и несколькими листьями. При температуре 1-7°C личи могут храниться в течение месяца, а при комнатной температуре – только 3 дня.

Приобретая личи в магазине, следует обратить внимание на кожуру. Она должна быть красной, не слишком мягкой и без видимых повреждений. Коричневый цвет свидетельствует о несвежести личи.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
0.83	0.44	15.3	0.44	81.8	66

Полезные свойства личи

Состав и наличие полезных веществ

Плоды личи содержат большое количество питательных веществ, среди которых витамины (С, Е, К, группа В, РР, Н), минералы (кальций, железо, магний, калий, фосфор, цинк, натрий, йод, селен, марганец), органические кислоты и пектиновые вещества.

Врачи восточной медицины используют личи для лечения и профилактики атеросклероза, нормализации уровня сахара при диабете, работы печени, легких и почек. В совокупности с лекарственными травами и лимонником, личи применяют для лечения онкологических заболеваний и восстановления сил в борьбе с болезнью. При этом следует употреблять не менее 10 плодов в день.

За счет большого содержания в мякоти плода калия, его рекомендуют употреблять людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, при высоком уровне холестерина в крови и анемии. Также его используют для лечения желудка, поджелудочной железы, неправильной работы кишечника. В индустской медицине личи считается афродизиаком, который усиливает сексуальное влечение и мужскую силу.

Опасные свойства личи

Личи не имеет противопоказаний к употреблению. Не следует их есть только тем людям, которые имеют индивидуальную непереносимость плода. Предлагая личи детям необходимо следить, чтобы они не употребляли более 100 г. в день. Также чрезмерное употребление фрукта может вызвать аллергические реакции на коже в виде высыпаний и покраснений.

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