



## Помело

### Общее описание

Помело (англ. *pomelo*) – это цитрусовые плоды одноименного вечнозеленого дерева. Кожура фрукта достаточно толстая, а дольки крупные, разделенные жесткими перегородками белого цвета горькими на вкус. Цвет созревшей помелы может варьироваться от светло-зеленого до желто-розового. Розовую окраску обычно приобретает только одна сторона, которая во время созревания была повернута к солнцу. Плод является рекордсменом среди цитрусовых. Его диаметр может составлять 30 см, а вес - достигать 10 кг. По вкусу помело очень близок к грейпфруту, однако мякоть не такая сочная и при очистке внутренние перепонки легче отделяются от съедобной части.

Первые упоминания об употреблении помело датируются 100 г. до н.э. Записи сохранились в китайских манускриптах. Родиной же помело считается Малайзия, юго-восточная часть Азии, острова Фиджи и Тонго. Помело считается символом благополучия и процветания, поэтому в Китае этот плод принято дарить в канун Китайского Нового года. Для подношения богам и проведения обрядов плод используется в Таиланде. В европейские страны помело был завезен британским мореплавателем в 14 в. На сегодняшний день в масштабах экспорта помело культивируют в Китае, Японии, Вьетнаме, Тайване, Таиланде, Индонезии, Индии, Израиле и на Таити.

### Выбор, употребление и хранение помело

Созревание помело приходится на февраль, поэтому лучше всего покупать плоды именно в этот период. Однако при выборе необходимо руководствоваться несложными правилами:

- кожура помело должна быть блестящей, гладкой и без явных повреждений;
- от плода должен исходить приятный цитрусовый аромат;
- по цвету помело должен быть достаточно однородным. Если большая часть плода желтая, а одна из сторон имеет зеленое пятно, то плод, скорее всего, - не дозрел.

При комнатной температуре и при отсутствии повреждений помело может сохраняться на протяжении месяца. Почищенный же плод быстро начинает портиться, поэтому лучше хранить его в холодильнике под пищевой пленкой и употребить следует в течение 2-х дней.

Помело, не смотря на свои размеры, достаточно просто и легко чистится. Для снятия кожуры достаточно сделать небольшой надрез, а затем очистить руками как апельсин. Очищенный плод следует разделить пополам и провести с внутренней части надрезы перепонки каждой дольки. Мякоть между перепонками лежит достаточно свободно, поэтому при их снятии легко отделяется. Также следует из долек вынуть косточки. Обычно их 5-6 шт. в каждой из долек.

### Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
0,8	0,04	8,6	0,5	88,5	38

## Полезные свойства помело

### Состав и наличие полезных веществ

В состав помело входит широкий набор витаминов (А, С, В1, В2, В5), минералов (кальций, калий, железо, фосфор, натрий), клетчатка, эфирные масла и органические кислоты. Диетологи относят этот продукт к полезным и рекомендуют его применять при соблюдении диеты. Связано это со способностью помело ускорять обменные процессы, что в свою очередь приводит к сжиганию жировых отложений и снижению веса.

### Полезные и целебные свойства

Большое содержание в помело витамина С повышает сопротивляемость организма, помогает бороться с вирусами и бактериями, особенно в осенне-весенний период. Его также употребляют для снижения давления, профилактики образования тромбов в сосудах и опухолей различной этимологии.

### В косметологии

Кроме полезного влияния на внутреннее состояние организма, маски с использованием помело положительно влияют на кожу лица. Они оказывают увлажняющее и питательное действие. Для приготовления маски необходимо мякоть помело (100 г.) тщательно истолочь, добавить в нее мед (1 ч. л.) и лимонный сок (1 ст. л.). Чтобы маска не растекалась на лице, можно добавить в нее 0,5-1 ч. л. овсяной муки. Накладывать ее следует ровным слоем на лицо на 10-15 мин., минуя область вокруг глаз и треугольник вокруг рта. После смыть маску теплой водой, а кожу смазать кремом. Оптимальным временем для применения маски является вечер перед сном. Это позволит коже в достаточной мере напитаться, отдохнуть и восстановиться.

Для неувядающей свежести лица рекомендуют по утрам кожу протирать свежевыжатым соком помело. Такая процедура придаст коже тонус и избавит от жирного блеска.

### В кулинарии

Традиционно помело едят в сыром виде или же используют в приготовлении национальных блюд азиатской кухни. Используют мякоть плода для приготовления салатов, мармелада, начинки для пирогов, а также в качестве пикантного дополнения к мясным и рыбным блюдам. Из кожуры в домашних условиях можно приготовить варенье, цукаты или ароматическую добавку к чаю.

### Опасные свойства помело

Нельзя употреблять помело людям, имеющим аллергию на цитрусовые фрукты. Это может привести к опуханию горла и приступам удушья. Также не рекомендуется вводить в рацион помело в период обострения таких заболеваний, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенная кислотность желудка, сопровождающаяся приступами изжоги, гепатит, нефрит.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте [www.edaplus.info](http://www.edaplus.info)