



Семечки подсолнуха

Общее описание

Семечки подсолнуха – это семена одноименного однолетнего растения. Обычно на растении образуется одно сильное соцветие и несколько второстепенных

более слабых. На протяжении всего периода цветения и созревания семян подсолнух в течение светового дня постоянно поворачивается, направляя соцветие к солнцу. Семечки подсолнуха созревают в конце августа, а когда листья и стебель растения полностью высохли, то производится их сбор. Семена в зависимости от сорта могут иметь черный, серый или полосатый цвет. Среднее семя может достигать в длину 8-15 мм, а в ширину – 4-8 мм. В пищу используют ядра подсолнуха, которые имеют белый цвет и маслянистую структуру.

Семечки подсолнуха люди начали употреблять в пищу более двух тысяч лет назад. Родиной подсолнуха является Америка. Именно отсюда в 16 в. семена были завезены в Европу. Употреблять жареные семечки подсолнуха и изготавливать из них масло начали в 18 в. на территории России.

В настоящее время эта культура распространена по всему миру, а продукты ее переработки широко используются. Дикорастущий подсолнух имеет маленькие семена. Поэтому селекционерами были выведено более 60 сортов подсолнуха, диаметр головки которых может достигать одного метра.

Из семечек подсолнуха изготавливают подсолнечное масло и сладкие лакомства. Отходы масляного производства (жмых) идет на корм скота и изготовления халвы. Современная пищевая промышленность производит большое количество жареных нечищенных семечек, которые фасуются в полиэтиленовую упаковку по 50, 100 и 150 г. В них добавляют разнообразные добавки: соль, сахар, пряности, перец.

Как выбрать и приготовить

Выбрать качественные жареные семечки достаточно непросто. Это связано с тем, что этот продукт часто подвергается подделке. Часто крупные производители семечек подсолнуха добавляют в упаковки, так называемые сюрпризы (конфеты, жвачки), тем самым защищая свою продукцию, ведь её становится не выгодно подделывать. Также при выборе семечек следует обращать внимание на дату фасовки. Она не должна превышать один месяц. За этот период жиры в семечках начинают окисляться и прогоркать.

Жареные семечки подсолнуха можно приготовить и в домашних условиях. Для этого на чистую хорошо разогретую сковороду следует высыпать семечки и, постоянно помешивая, поджаривать на медленном огне. Время сушки на сковороде зависит от размера самих семян и их количества, поэтому в процессе жарки их нужно периодически пробовать.

Лучше всего семечки очищать от скорлупы непосредственно перед употреблением. В таком случае жиры не успевают окислиться.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
21	53,5	11	2,9	7,5	605

Полезные свойства семечек подсолнуха

Состав и наличие полезных веществ

Семечки подсолнуха имеют богатый состав полезных жирорастворимых витаминов (А, Е, D, группа В), минералов (магний, цинк, железо, фтор, кальций, йод), аминокислот и полиненасыщенных кислот, которые снижают уровень холестерина и замедляют старение клеток.

Полезные и лечебные свойства

Витамины в семечках нормализуют состояние кожи, слизистых оболочек и волос.

Семена за счет насыщенности растительными жирами прекрасно подходят для употребления в период диеты и поста, при этом нормализуется кислотно-щелочной баланс всех жидкостей организма. Их также рекомендуют употреблять беременным при приступах изжоги.

Семечки подсолнуха благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Их употребляют для профилактики атеросклероза, инфаркта, инсульта. Положительно влияют на работу печени и желчевыводящих путей.

Недозревшие семечки в белой кожуре полезно есть для снижения давления и усиления аппетита.

За счет высокого содержания в семечках подсолнуха витаминов группы В укрепляются ногти, волосы. Масло на основе семечек используют в косметологии для создания кремов, скрабов, тоников и прочих средств.

Людам, страдающим лишним весом, не следует употреблять семечки подсолнуха, т.к. они являются достаточно калорийным продуктом. Подсолнух в процессе своего роста из земли впитывает большое количество различных минералов и микроэлементов, среди которых могут оказаться и тяжелые металлы, например кадмий. При чрезмерном употреблении семечек подсолнуха содержащих кадмий может привести к токсическому отравлению или накоплению металла в организме, что нередко приводит к возникновению новообразований различной этиологии.

Также чрезмерная любовь к семечкам может негативно сказаться на состоянии зубной эмали и привести к разрушению зубов и образованию зубного камня.

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