Ямс

Общее описание

Ямс – клубневая культура, очень похожая на картофель. Это растение любит субтропический и тропический климат, поэтому очень хорошо растет в Латинской Америке, Азии, Африке, Океании, где считается одной из важнейших сельскохозяйственных культур. В Нигерии и Камеруне урожай ямса на один гектар составляет около 10 т. Для быстрого роста растению требуется много света и опора для стебля. Растение очень устойчиво к болезням и практически не повреждается вредителями.

Ямс – относится к семейству Диоскорейных. По легенде, название произошло от имени Диоскорида, древнегреческой целительницы. Это была стройная, красивая, гибкая, как лиана, девушка, которая обладала способностями к врачеванию. Также, как и изящная фигура девушки, ямс имеет тонкий, длинный травянистый стебель.

Каждой стране, где растет ямс, присущи свои его разновидности: в Африке распространен белый и желтый ямс, в Китае растет японский, китайский, и корейский ямс, в Азии – так называемый «крылатый» и съедобный ямс.

У ямса сильная, очень разветвленная корневая система, боковые побеги (столоны) имеют утолщения на концах. Эти утолщения называются клубнями, которые употребляются пищу.

При созревании ямса (когда клубни готовы), надземная часть растения желтеет и засыхает. Это признак того, что можно производить выкопку. В почве клубни находятся очень глубоко, иногда до полуметра в глубину. Они очень нежные, форму имеют округло-удлиненную или похожую на веретено, в длину достигают до 2 метров, и весом могут доходить до 50 кг. При выкапывании их, надо соблюдать осторожность, чтобы не повредить корнеплоды. После того, как урожай собран, клубни хорошо просушивают и закладывают на хранение.

Как выбрать

При покупке ямса следует обратить внимание на целостность кожуры, ее упругость и отсутствие гнилостных пятен. Также он не должен быть вялым.

Как хранить

Хранить ямс следует в не чищенном виде в темном прохладном месте. Лучше всего в погребе или в общем отделе холодильника.

Как есть

Кожура у ямса грубая и гладкая, очень сложно очищается. Но при тепловой обработке она смягчается. Цвет кожуры может иметь белый, розоватый или темно-коричневый оттенок. При разрезе мякоть ямса, которую еще называют «мясом», светлая, с желтоватым оттенком. У очень спелого растения мякоть может быть оранжевого цвета, она слизистая, и из-за этого абсолютно невозможно очистить клубни от кожуры. Употреблять растение в сыром виде нельзя, т.к. оно содержит ядовитые вещества, которые разрушаются только при термической обработке.

В кулинарии

Пищевая ценность клубней ямса очень высокая, они содержат много крахмала и белка. Имеют сладковатый вкус. «*Сладкий картофель*» - второе название ямса, и используют его аналогично картофелю: жарят, варят, запекают. Но чаще всего клубни высушивают и перемалывают в муку. Из муки готовят вкусные пресные лепешки, добавляют ее и в соусы. Пикантные соусы из ямса придают блюдам особый вкус. Африканские народы ямс считают хлебом, и он для них - основная пища. В процессе подготовки к приготовлению с ямсом следует работать в перчатках из-за возможности возникновения на коже раздражения и покраснения.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
1,5	0,2	23,8	0,8	69,6	118

Полезные свойства ямса

Состав и наличие полезных веществ

Ямс обладает высокими питательными и лечебными свойствами. Он богат клетчаткой, витамином С, витаминами группы В, из макроэлементов содержит фосфор (55 мг), магний (21 мг), калий (816мг), кальций (17 мг), и натрий (9 мг), из микроэлементов: цинк и медь, железо, селен, марганец.

Полезные и лечебные свойства

Известная травница Розмари Гладстар в своей книге «Лечение травами для женщин» считает, что ямс «наиболее широко используемое в мире лечебное растение». По статистике, ежегодно более 200 миллионов лекарственных препаратов, содержащих производные этого растения, продается в мире.

Начиная с 1 века нашей эры, люди стали пользоваться лечебными свойствами этого растения. Корни ямса снижают уровень холестерина в крови, укреплять стенки сосудов. Практически доказано, что регулярное употребление растения улучшает кровь, блокирует образование атеросклеротических бляшек и нормализует артериальное давление.

Клубни ямса содержат фитоэстрогены, которые нормализуют гормональный баланс в организме женщины, облегчают менструальные боли, способствуют правильному менструальному циклу, помогают в климактерический период: отдаляют наступление климакса, т.е. продлевают молодость.

До недавнего времени это растение было единственным источником диосгенина, который применяется при изготовлении противозачаточных таблеток.

В современной медицине корни растения используют в биологически активных добавках. Первыми их стали использовать в США, как средство от кишечных коликов, подагры и ревматоидного артрита. Они показали хороший эффект при применении после инсультов и инфарктов, как профилактическое средство при различных заболеваниях сердечнососудистой системы и для укрепления иммунитета.

Из клубней ямса в домашних условиях делают настойку, которая снимает головную боль и головокружение, помогает при тахиаритмии и стенокардии, принимается при катаракте.

Опасные свойства ямса

Ямс нельзя употреблять в сыром виде, т.к. вещества, входящие в состав растения, могут вызвать заболевания ЖКТ, печени и почек.

В медицине побочные эффекты Ямса минимальны, но если не соблюдать инструкции и превышать дозы, применение может вызвать тошноту, рвоту, диарею.

Спиртовую настойку ямса необходимо применять только по рекомендации врача, т.к. активные вещества, находящиеся в корнях растения, могут вызвать раздражение желудочно-кишечного тракта. Необходимо ограничить применение настойки при язвах желудка или кишечника, при желчекаменной болезни, остром панкреатите, холецистите и гепатите.

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