Автор: admin
21.01.2011 18:26 -

Можно ли поправить здоровье с помощью арбуза?

Каждый овощ должен быть употреблён в свой срок, а для этого надо хорошо знать, какой овощ в какой стадии зрелости лучше применять. Бахчевые – арбузы и дыни – лучше всего находят себе место за нашим столом в летне-осенний период.

Обратим свой взор на арбуз. Родина арбузов – Южная Африка. В Европу они были завезены во времена крестовых походов.

Больше всего ценят арбуз за его освежающее действие. Его используют преимущественно в свежем виде как вкусный десерт.

Арбуз – прекрасное диуретическое средство. Его рекомендуется употреблять людям, склонным к образованию «песка» в почках.

Однако зимой арбуз и продукты из него тоже очень кстати придутся к нашему столу, внеся разнообразие в ассортимент нашего питания.

Из сока арбуза готовят вязкий «**арбузный мёд**» – нардек, содержащий 60-80% сахара. Для приготовления нардека (петмеза) необходимо отобрать спелые, сладкие арбузы, хорошо помыть, разрезать и очистить их от корки. Мякоть нарезать кусочками, помять хорошенько, чтобы получить достаточное количество сока. Полученный сок процедить, затем вылить в большой неглубокий сосуд, желательно с неокисляющей поверхностью, и варить на сильном огне, постоянно помешивая. Варить до тех пор, пока сок не станет по густоте похож на жидкий мёд.

В арбузный мёд для дополнительной ароматизации можно положить небольшие кусочки других фруктов. Готовый нардек разлить в банки, плотно закрыть их и хранить в сухом прохладном месте. Его можно использовать для заправки компотов, для приготовления печенья, пирожных и т.п.

Очень вкусны желе и пастила из арбуза, желе и компот в арбузе, а алкогольные напитки, настоянные в арбузе (лучше всего шампанское), надолго запомнятся тем, кто их попробует. Никого не оставит равнодушным варенье из арбузных корок.

Арбузы мелкого размера **солят**, причём не только спелые, но и полуспелые, вместе со стручковым перцем, помидорами, морковью и другими овощами. В 10 литрах кипячёной воды разводят 800 г поваренной (нейодированной) соли и заливают этим раствором неповреждённые и хорошо вымытые арбузы. Через месяц они уже готовы к употреблению. Арбузы и сами становятся вкусными, и улучшают вкус всего остального соления.

Поджаренные семена арбуза в некоторых регионах, особенно в Южном Китае, – популярное лакомство. Семена арбуза обладают кровоостанавливающим и противоглистным свойствами. Они применяются при водянке и желтухе. Растёртые с молоком семена употребляют как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

Употребляют арбуз и в сушёном виде. Сушёная мякоть содержит много сахара. Арбузы варят, готовят из них джем, цукаты, компоты, в том числе и с другими фруктами и ягодами.

Арбуз очень полезен. По содержанию железа он занимает третье место, после салата и шпината. В нём содержится большое количество фолиевой кислоты. Мякоть плодов и сок хорошо утоляют жажду при лихорадочных состояниях и обладают сильным мочегонным, лёгким слабительным, желчегонным и противовоспалительным действием.

Рекомендуется он в лечебном питании при заболевании сердечно-сосудистой системы, малокровии, при заболеваниях почек и печени, камнях желчного пузыря и мочевыводящих путей. Арбузы весьма полезны для больных склерозом, артритом и подагрой.

Кроме арбузного сока, мочегонным действием обладают свежие и высушенные корки арбуза в виде отваров в соотношении 1:10. С успехом применяют свежую (зелёную) и сушёную корку арбуза для лечения колита у детей.

Зрелость плодов арбуза определяют по звуку, издаваемому арбузом при постукивании по нему пальцем. У зрелых он глухой.

Выбирать Вам, но в любом случае Вы не прогадаете.

Автор - **Олег Дубовецкий**
Источник