Автор: admin
01.01.2012 20:27 -

За что уважать «короля» фруктов?

Красивый и полезный гранат, бесспорно, можно назвать фруктом сезона. В историю он вошёл под названием «карфагенского яблока». Финикийцы, которые основали Карфаген, привезли с собой саженцы гранатового дерева с восточного побережья Средиземного моря. Деревце удачно прижилось на новой земле...

В нашей стране гранат начали выращивать на Кавказе. Там его до сих пор именуют «королем». Такое почтительное название гранат получил благодаря зубчатому чашелистику, который напоминает корону. По-моему, не даром гранат зовётся «королём»: вкус у него изысканный, применение очень широкое (в ход идут сами плоды, кора и листья гранатового дерева), и самое главное – фрукт необыкновенно **полезный**.

1. Гранатовый сок издревле считался лекарственным напитком. Врачеватели Греции и Рима лечили им сердце. Китайские лекари предписывали питьё гранатового сока при желудочно-кишечных расстройствах. Между тем, современные врачи полностью подтверждают открытия древних медиков.

2. Наряду с аскорбиновой кислотой в гранате имеются витамины B1 и B2, полифенолы и их производные, которые обладают P-витаминной активностью, а также минеральные вещества (кальций, калий, кремний, железо).

3. Этот натуральный витаминный комплекс способен снижать хрупкость кровеносных сосудов. Он способствует предупреждению атеросклероза и других заболеваний сосудов и сердца.

4. Гранат – отличный антиоксидант. Его сок очень полезен при простудах и диабете, после желудочно-кишечных расстройств и особенно операций. А чтобы не раздражать кислотой желудок, гранатовый сок советуют разбавлять водой.

5. Гранат эффективен при радиационных поражениях и лечении злокачественных опухолей.

6. А ещё полифенольные соединения в сочетании с дубильными веществами гранатового сока – незаменимый антисептик, который благотворно влияет на кишечную микрофлору.

7. Также гранат – прекрасное средство для повышения иммунитета.

Как вы понимаете, о пользе этого удивительного фрукта спорить не приходится. Вот только прежде чем насладиться его вкусом и получить целый набор витаминов и полезных веществ, нужно ещё **выбрать** хороший гранат. А сделать это не так уж и просто…

1. Хороший сочный гранат должен быть крупным и тяжелым.

2. Его цвет может быть различным: от ярко-алого до глубокого темно-красного.

3. Честно скажу, что до сих пор с уверенностью так и не могу сказать, какой же должна быть кожура граната, гладкой и блестящей или, наоборот, сухой. Главное – на ней должны быть трещинки. Если верить одному моему знакомому торговцу, то самый верный выбор – это гранат, который кажется сухим снаружи (зато сочный – внутри!). Кожура такого граната должна как бы обтягивать всё его содержимое. Если оболочка гладкая, но не засохшая – значит фрукт неспелый.

И всё бы было просто, если бы не одно «но»: как же определить, где и когда кожура стала сухой (на дереве или во время хранения)? Это очень важно, ведь во время долгого хранения усыхает не только кожура, но и сами зёрнышки.

4. Ну и, наконец, неоспоримый факт заключается в том, что на ощупь гранат должен быть идеально твёрдым. Если плод мягкий – значит повреждён, а это не есть хорошо.

И напоследок полезные рекомендации о том, **как** легко и быстро **очистить** гранат:

1. Отрезаем верхушку и заднюю часть плода. Осторожно делаем вертикальные надрезы в пяти местах.
2. Опускаем гранат в воду на 3-5 минут.
3. Разбираем плод на секции и отделяем зерна от мембран.
4. Удаляем всплывшую кожуру, зерна откидываем на сито, даём их подсохнуть.

Удачных вам покупок! Крепкого здоровья и ярких эмоций!

Автор - **Виктория Бобылева**
Источник