

Грейпфрут



Личное дело

- Грейпфрут (*Citrus paradisi*)^[3] — субтропическое вечнозелёное дерево рода цитрус семейства рутовых (Rutaceae), а также его плод, достигающий в диаметре 30—40 см. Первым поведал миру о грейпфруте ботаник-священник Гриффитс Хьюджес в 1750-м году. Он назвал фрукт «запретным плодом», позднее грейпфрут стали называть «маленьким шеддоком» из-за его сходства с помело, которое тогда называли шеддоком (по фамилии английского капитана Шеддока, завезшего его в XVII веке на остров Барбадос), а в 1814-м году на Ямайке торговцы переименовали плод в грейпфрут. После 1880 г. начался быстрый рост промышленного производства этой культуры в США, затем в странах Карибского бассейна, Бразилии, Израиле и ЮАР), а в XX веке грейпфрут занял ведущее место на мировом фруктовом рынке.



Личное дело

Внешне грейпфрут схож с апельсином, но мякоть его кислее и с привкусом горечи. Несмотря на это, в энциклопедиях он безоговорочно отнесен к диетическим плодам. Грейпфрут является, предположительно, результатом природной гибридизации апельсина (*Citrus sinensis*) и помело (*Citrus maxima*). При этом он гораздо ближе ко второму, чем к первому. Впоследствии на его основе были созданы танжело (гибрид *Citrus paradisi* x *Citrus reticulata*, 1905) и минеола (разновидность танжело производное мандарина сорта Dancy и грейпфрута сорта Duncan, 1931). Средний срок, за который плоды созревают, составляет примерно 9—12 месяцев. 2 февраля в странах, где выращивают грейпфруты, начинается «Праздник сбора грейпфрутов», который длится несколько дней.



Название

- Название образовано от англ. *grape* (виноград) и *fruit* (фрукт), так как плоды грейпфрута часто собираются в грозди, напоминая тем самым грозди винограда. С точки зрения ботаники, растение не отличали от помело до 1830-х, когда ему было присвоено латинское название *Citrus paradisi*.



Описание

Вечнозелёное дерево обычно бывает около 5—6 м в высоту, однако отмечены случаи, когда высота дерева достигала 13—15 м. Листья тёмно-зелёные, длинные (до 15 см) и тонкие. Цветы белые, с 4—5 лепестками и около 5 см в диаметре. Кожура фруктов жёлтая, кожура сортов с красной мякотью может приобретать красноватый оттенок. Плод около 10—15 см в диаметре с кисловатой мякотью, разделённой на дольки. Цвет мякоти варьирует в зависимости от сорта от светло-жёлтого до красно-рубинового.



Сорта

- Существует около 20 сортов грейпфрута, которые можно разделить на две основные группы: белые (или жёлтые) грейпфруты, с мякотью жёлтоватого оттенка, и красные. Причём чем больше красного оттенка содержит мякоть грейпфрута, тем она слаще^[4]. Американский сорт с красной мякотью Ruby был запатентован в 1952 г. От него произошли другие красные сорта, выведенные главным образом в Техасе. Из них наибольшую популярность на рынке получили сорта Rio Red, Star Ruby и Flame. Существуют сорта со множеством семечек в плоде, так же как и полностью их лишённые.



Распространение

- Впервые он был обнаружен в 1650-е, предположительно на [Барбадосе](#), затем — на Ямайке в 1814 году. Сегодня грейпфрут считается одним из «семи чудес Барбадоса». Интересно, что первоначально он использовался в качестве декоративного растения. После 1880 года начался быстрый рост промышленного производства этой культуры в [США](#). Сегодня грейпфрут выращивается практически во всех субтропических странах мира. США являются крупнейшим производителем фрукта, основные плантации расположены во [Флориде](#) и [Техасе](#). Основными производителями для [Европы](#) являются [Израиль](#) и [Кипр](#). Грейпфрут также культивируется в районах Западной Грузии и на Черноморском побережье Кавказа.



Применение

- Плоды грейпфрута едят преимущественно сырыми, используют в качестве ингредиента для фруктовых и пряных салатов. Из него также варят варенье и изготавливают соки. Эфирные масла грейпфрута используют в кондитерском и ликероводочном производстве, а также в парфюмерии для изготовления разнообразных одеколонов и туалетных вод.



Влияние на здоровье

- Некоторые вещества, содержащиеся в грейпфруте, вступают в активное взаимодействие с определёнными лекарственными средствами. Особенно это касается содержащихся в нём нарингина и бергамоттина, которые ингибируют одну из изоформ цитохрома P450 (CYP3A4) в печени. Поэтому имеет смысл осведомиться о возможном влиянии на организм компонентов грейпфрута во время приёма лекарств. В целом, не рекомендуется принимать грейпфрутовый сок с лекарствами, так как он повышает содержание действующего вещества в потоке крови и тем самым вызывает эффект передозировки.



Влияние на здоровье

- Грейпфрут содержит также антиоксиданты, которые снижают уровень холестерина и улучшают пропорцию содержащихся HDL- и LDL- липопротеидов. Таким образом, один грейпфрут в день способствует нормализации уровня холестерина в крови. Это является особенно важным для людей, страдающих ишемической болезнью сердца и болезнями кровообращения, для которых повышенный уровень холестерина является ещё одним фактором риска. Исследователи из Еврейского университета (Иерусалим) пришли в 2006 г. к выводу, что грейпфруты с «красной» мякотью содержат намного больше веществ, понижающих уровень холестерина, чем грейпфруты «жёлтых» сортов.



Влияние на здоровье

- Утверждается, что экстракт семени грейпфрута обладает сильным противомикробным и противогрибковым действием. Тем не менее, это требует подтверждения более глубокими научными исследованиями.



Влияние на здоровье

- Сок грейпфрута повышает КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА, ПОЭТОМУ ОН ПОКАЗАН ЛЮДЯМ С Пониженной КИСЛОТНОСТЬЮ



Употребление

- Перед употреблением рекомендуется плод грейпфрута разрезать острым ножом. Сердцевину в каждой половинке с частью прилегающих плёнок удаляют. В образовавшееся углубление кладут сахарный песок. Образующийся постепенно сладкий сок извлекают чайной ложкой. Если сахар заменить фруктозой, ксилитом, мёдом, то сок грейпфрута с ведома врача можно включать в некоторые строгие диеты. Есть и более простой способ избавиться от горечи плода грейпфрута — снять полупрозрачную кожистую пленку, покрывающую каждую дольку плода, в которой и сосредоточены главным образом хинная кислота и горчащие гликозиды.

