

Экзотические фрукты



Ананас

Родина- Южная Америка



Ананас содержит большое количество пищевых волокон и органических кислот, он богат калием, кальцием, фосфором, железом, медью, цинком, магнием, марганцем, йодом.

Кроме того, в ананасе содержатся ценные витамины В1, В2, В12, РР и А. Все это делает его незаменимым источником питательных веществ для человеческого организма.

Ананас употребляют главным образом в свежем виде, иногда – в варенье. Сброженный сок ананаса используется в приготовлении спиртных напитков и уксуса.

Авокадо

Родина - страны Центральной и Южной Америки, в частности Мексика, Перу, Чили, Эквадор и Гватемала .



Мякоть этого овоща маслянистая и напоминает грецкий орех по вкусу. Авокадо очень питателен и почти не содержит углеводов.

Авокадо – рекордсмен по содержанию витамина Е. Содержит много волокон и калия. В нем обнаружена также фолиевая кислота в большом количестве, которая снижает риск развития врожденных аномалий у будущего ребенка.

Авокадо улучшает память и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний , незаменим для нормального кровообращения и кроветворения .

Банан

Родина - острова Малайского архипелага.



Банан содержит клетчатку, крахмал, неорганические вещества: К, Мп, Zn, серу, силиций, хлор, Са, танин, пектин, витамины А, С, Е, витамины группы В, сахарозу, глюкозу.

Бананы могут помочь людям бросить курить. Витамины В6 и В12, которые содержатся в банане, впрочем, как и калий и магний, помогают организму справиться с никотином.

Банан рекомендован при сердечно – сосудистых заболеваниях, артритах, для нормализации работы нервной системы. Благодаря содержанию пектина нормализуется работа кишечника.

Банан



Высокое содержание фосфора улучшает работу мозга - так что его можно прописывать всем студентам, а также кормящим матерям - банан улучшает качества молока.

Не рекомендуется банан при проблемах с весом, сахарном диабете, заболеваниях печени, желудочно-кишечных заболеваниях. Людям, имеющим подобные заболевания, банан можно употреблять в небольшом количестве или в отварном виде на завтрак, полдник или между едой, но не как десерт.

ФИНИКИ

Уже более 4000 лет финики выращивают на Ближнем Востоке, где они долгое время являлись главным предметом экспорта.



Калорийность фиников довольно высокая (282 ккал в 100 г фиников)

Питательная ценность фиников удивительна: в них есть витамины А, Е, витамины группы В, кальций, магний, калий, фосфор, цинк, марганец, селен, железо и незаменимые аминокислоты, которых нет в других фруктах.

Считается, что финики содержат все необходимые вещества для человека, так, питаясь только финиками и водой можно прожить несколько лет.

ФИНИКИ

Арабы финики едят не только с молоком или йогуртом, но также с хлебом, рыбой и маслом. Такое сочетание прекрасно насыщает, помогает работе мозга и даёт физическую силу.



Ещё одно полезное свойство фиников – лёгкое снотворное действие. Аминокислота триптофан, содержащаяся в финиках, превращается в организме в серотонин – гормон хорошего настроения, и мелатонин – гормон сна. Так что финики работают избирательно: уставшего человека они могут стимулировать, а тем, кто страдает от бессонницы, помогают заснуть – достаточно съесть 5 плодов на ночь.

Личи (китайская слива)



Витамины – С, Е, Н, К, группы В; минералы – калий, кальций, магний, натрий, сера, хлор, фосфор, железо, йод, марганец, медь, цинк, фтор. Калорий в личи немного, но больше, чем других подобных плодах – около 76 ккал в 100 граммах. Витамина С в личи намного больше, чем других витаминов, а из минералов на первом месте калий – поэтому плод личи очень полезен сердечникам.

Считается эффективным профилактическим средством от рака и атеросклероза.

Работу почек и печени личи улучшает, а на работу лёгких оказывает благотворное действие: этот фрукт рекомендуют есть при бронхите, астме и туберкулёзе. При диабете достаточно съесть 10 плодов в день, чтобы привести в норму уровень сахара в крови.

Киви



Высокое содержание калия делает киви полезным при некоторых формах гипертонии, дефиците йода.

Один киви в день покрывает суточную норму витамина С, который, как известно, укрепляет иммунную систему, кровеносные сосуды, повышает сопротивляемость организма всевозможным инфекциям, помогает организму бороться со стрессом.

Кроме того, киви содержит много магния, минеральных солей (калия) и клетчатку, которая способствует выведению из организма холестерина и нормализует пищеварение.

Манго

Источник витамина С, витаминов группы В, кальция, железа, цинка, магния, фосфора, калия.



Способствует улучшению иммунитета, служит для профилактики заболеваний глаз.

Стимулируют деятельность почек и кишечника и действует как легкое слабительное.

Сок манго назначают при острых дерматитах; семена употребляют при астме.

Манго

Противопоказания в употреблении манго можно разделить на три группы:

- 1. Кожица манго для некоторых людей может стать аллергеном, однако сам плод при этом есть можно. Поэтому чистить манго лучше в перчатках.**
- 2. Недозрелые плоды в случае их переедания могут привести к коликам, раздражению слизистых оболочек желудка и дыхательных путей.**
- 3. Спелые плоды, употребленные в больших количествах, могут вызвать запоры, засорение желудка, лихорадку и крапивницу.**

Фейхоа

Родина фрукта – Бразилия.

Основное его богатство – йод.



Можно употреблять при атеросклерозе, при простуде и всем, кто хочет укрепить иммунитет.

Кожуру фейхоа сушат и употребляют в качестве добавки к чаю.

Карамбола



Родина— Юго-Восточная Азия .

Плоды карамболы желтого цвета, от 5 до 12 см длиной. В поперечном разрезе плод имеет форму пятиконечной звезды.



Карамбола — хрустящий, кисло-сладкий фрукт, на вкус это что-то среднее между яблоком, апельсином и виноградом.

Карамболу применяют при слабом иммунитете, авитаминозе, головных болях, лихорадке, коликах и запорах.

Карамбола

Содержит витамины С и группы В, углеводы, кальций и фосфор, щавелевую кислоту



Консервированные засахаренные плоды используются против диареи, а также для снятия похмельного синдрома. Этот плод не рекомендуется людям с заболеванием почек.

А вот на Шри-Ланке, например, люди очень удачно используют содержащуюся в карамболе кислоту для выведения пятен с одежды. Также с помощью карамболы полируют медь и латунь.

Мангостин

Родина - Юго-Восточная Азия

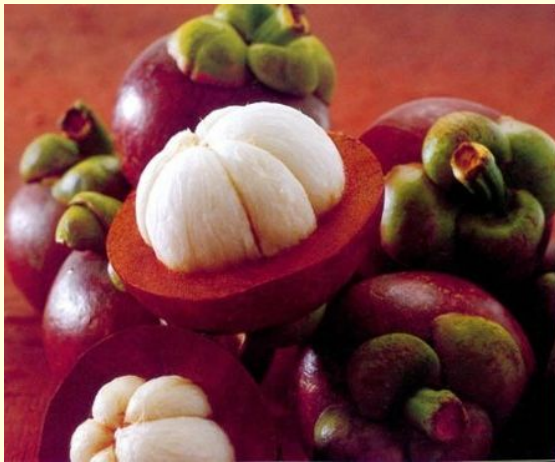


Мангостин является очень мощным природным средством, нейтрализующим свободные радикалы в организме. Он дает нам энергию и оживляет наш организм.

В настоящее время в природе существует более 200 видов ксантонов, 40 из которых содержатся в плодах, мякоти и семенах мангостина. Ксантоны тормозят воспалительные процессы в организме, проявляют антибактериальную активность, подавляя в ЖКТ болезнетворные бактерии.

Богат витаминами группы В и С, кальцием, фосфором. Исключительно высокое содержание антиоксидантов.

Мангостин



Сама мякоть фрукта очень вкусная и полезная, но оказывается наиболее целебными свойствами в мангостине обладает кожура. Поэтому, когда кушаем мангостин, кожуру не выбрасываем, а собираем и сушим.

В восточной медицине используется для лечения дерматологических проблем, при диарее и для снижения температуры.

Папайя



Ягоды папайи не только внешне, но и по своему составу очень близки к дыне. Она богата глюкозой и фруктозой, органическими кислотами, клетчаткой, а также белками, витамином С, витаминами В1, В2, В5 и D. Из минеральных веществ здесь есть калий, натрий, кальций, фосфор и железо.

В тропических странах сок папайи применяют при заболеваниях позвоночника: в нем содержится фермент, который регенерирует соединительную ткань межпозвоночных дисков.

Папайя



Сок папайи применяют и как глистогонное средство. Высушенный млечный сок незрелых плодов папайи в ряде стран тропического пояса используют для лечения желудочных заболеваний и экземы.

Известно, что млечный сок, который содержится в незрелых плодах, очень ядовит.

Маракуйя

Родина- Бразилия.

Содержит витамины А также белки, углеводы, клетчатку, кальций.



В восточной медицине используется для лечения дерматологических проблем, при диарее и для снижения температуры.

Улучшает сон, активизирует работу кишечника. Оказывает жаропонижающее действие. Полезна при заболеваниях печени и мочевыводящих путей.

Питахайя (Драконий фрукт)

Родина - Америка

Содержит витамины С, РР, В1, В2, а также кальций, железо, фосфор.



Фрукт полезен страдающим диабетом, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и иммунную системы.

Полезен драконий фрукт и людям с сахарным диабетом. А ведь в нём есть не только мякоть, но и семена, богатые танином. Благодаря содержанию этого вещества питахайя полезна тем, у кого ухудшается зрение.

Кумкват

Родина – Китай.

Этот необычный фрукт съедается целиком – его кожура имеет сладкий , немного терпкий вкус .



В Азии популярен как первая помощь при похмелье. Эфирные масла, содержащиеся в кожуре кумквата, оказывают бактерицидное действие. В мякоти есть противогрибковые элементы, много фурукумарина — вещества, обладающего высокой противовирусной активностью. Фрукт улучшает работу пищеварительной системы.

Кумкват едят свежим или засахаренным. Из него делают варенье, мармелады, консервы и используют в приготовлении блюд из птицы.

Кивано (Рогатая дыня)

Родина – Африка.

Нередко ее называют африканским огурцом или английским помидором.



Благодаря своему богатому витаминами, микро- и макроэлементами составу кивано является отличным источником полезных веществ для организма. Особенно актуально это в холодное время года.

Этот удивительный фрукт имеет одновременно необычный, но деликатный вкус. Он сразу похож на дыню, огурец и банан. А некоторые утверждают, что он имеет привкус лайма, киви и авокадо. Поэтому кивано можно использовать и как фрукт и как овощ, добавляя его как в сладкие, так и в острые блюда.

Джекфрут

Родина – Индия и Бангладеш.

Плоды (соплодия) джекфрута — самые большие съедобные плоды, произрастающие на деревьях: длиной 20—90 см и диаметром до 20 см, они весят до 34 кг.



Кожура и семена зрелого плода издают сильный неприятный запах, напоминающий запах гнилого лука, тогда как мякоть пахнет приятно, похоже на банан и ананас.

Плоды джекфрута очень питательны и содержат около 40 % углеводов (крахмала) — больше, чем в хлебе. Поэтому (и из-за дешевизны) джекфрут в Индии называется «хлебом для бедных».

Древесина джекфрута не повреждается термитами и грибами и используется для построек и изготовления мебели, музыкальных инструментов.

Дуриан

Родина – Индонезия , Таиланд.

Плод ни в коем случае не срывают.
Созревший, он должен упасть сам.



Запах его содержимого приводит в шок. Как это можно есть? Мякоть бледно-желтого цвета имеет запах нестиранных мужских носков или гниющего мяса. Чтобы попробовать его, нужно просто зажать нос. И тогда вы получите незабываемое удовольствие от нежного и тонкого вкуса этого плода.

Дуриан настолько сытный, что съев утром «дольку», ее легко хватает до ужина. При этом даже не возникает и легкого чувства голода.

Рамбутан

Родина - Юго-Восточная Азия.



Плод рамбутана покрыт жесткой кожурой с мягкими "волосами" и внешне весьма напоминает какую нибудь морскую бесповоное животное.

Употребление рамбутана в пищу благотворно влияет на кожу, заметно улучшает пищеварение.



Содержит витамин С, углеводы, белки, кальций, фосфор, железо, никотиновую кислоту.

Полезен для сердца и сосудов.

Чику

Родина Чику — Южная Мексика.



Недозрелые плоды богаты таннином и используются как средство для остановки диареи.



Дерево Чику выращивается также для получения млечного сока — латекса. Из него получают так называемый чикл — основу для жевательной резинки.

Кокос

Родина - Новая Гвинея или Малайзия.

Кокос имеет репутацию сильного афродизиака и нормализует работу репродуктивной системы.



Молочко и мякоть кокоса хорошо восстанавливает силы и улучшает зрение; улучшают работу пищеварительной системы и печени; масло нормализуют функцию щитовидной железы; расслабляют мышцы и помогают при проблемах с суставами; повышает иммунитет и сопротивляемость различным инфекциям, и снижают приспособляемость бактерий к антибиотикам.

Кокос



Кокос обладает глистогонным, противомикробным, противовирусным ранозаживляющим действием; снижает риск атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также онкологических заболеваний и дегенерационных процессов.

Мякоть и масло кокоса, благодаря входящей в их состав лауриновой кислоте (это основная жирная кислота, содержащаяся в грудном молоке), нормализуют уровень холестерина в крови.

Сахарное яблоко

Родина Сахарного яблока – Эквадор.



Мякоть спелых плодов сахарного яблока съедобна. Перед употреблением грубая кожура плода обычно вскрывается, затем сегменты мякоти употребляются в пищу, а семена выплёвываются. Мякоть также используется для изготовления десертов и прохладительных напитков.

Ядра семян содержат 14—49 % невысыхающего масла, которое может быть использовано для замены арахисового при производстве мыла.

Отвар листьев используется как тонизирующее и жаропонижающее средство. Отвар коры и корней, а также незрелые плоды, обладают вяжущими свойствами и употребляются при дизентерии.

Луло

Родина – Латинская Америка.



Луло напоминает желтый помидор, а по вкусу – смесь ананаса, клубники и того же помидора. Употребляется луло только в сыром виде.

Является хорошим мочегонным средством, очищает кровь.

Луло



Благодаря большому содержанию фосфора и витамина А укрепляет нервную систему, а также волосы и ногти.

Присутствие кислоты способствует уменьшению холестерина в крови.

Луло не советуют употреблять при заболеваниях печени.

Гуава

Родина- Центральная и Южная Америка.

Гуава не калорийна, но очень полезна и питательна. В 100 г продукта содержится всего около 70 ккал; мякоть содержит много клетчатки, белок, жиры, углеводы; витамины .



Экстракт гуавы подавляет размножение бактерий во рту, и вообще эффективен в борьбе со многими вредными микроорганизмами.

В кожуре гуавы в 10-15 раз больше антиоксидантов, чем в мякоти плода, так что неочищенная гуава обладает более выраженными противовоспалительными.

Гуава



Зрелые плоды можно съесть полностью, вместе с кожурой – конечно, если при их выращивании не применялись химикаты. У некоторых видов гуавы съедобны и косточки, хотя они твёрдые – на любителя. Кожура же улучшает пищеварение, нормализует кровяное давление и работу сердца.

Гуава- незаменимый продукт питания, который обязательно должен присутствовать в рационе маленьких детей и беременных женщин, а также людей, которым необходимо восстановить иммунитет и утраченные силы .

Не рекомендуется диабетикам.

Гуанабана (сметанное яблоко)

Родина гуанабаны – Мексика, Центральная Америка .



Мякоть плодов сметанного яблока съедобна в свежем виде и может быть использована для десертов с добавлением сахара и небольшого количества молока или сливок.

Сок зрелых плодов обладает мочегонными свойствами и используется при заболеваниях почек.

Измельчённые незрелые плоды употребляются при дизентерии. Измельчённые листья используются в качестве припарки при кожных заболеваниях.

Настой размолотых семян — довольно сильное рвотное средство.

Куруба

Царица пустынных плоскогорий и холодных земель Колумбии, Уругвая, Боливии.



Относится к группе полукислых фруктов. Своей продолговатой формой этот фрукт напоминает огурец с мягкой бархатистой поверхностью зеленого цвета. Зрелые же плоды имеют желтую окраску. Внутренняя часть наполнена тысячами «слезинок» оранжевого цвета с кислым, пряно-ароматным вкусом, в центре которых проглядываются темные зернышки.

Содержит белки, углеводы, витамины А, С, В1, В2.

Куруба утоляет жажду, улучшает сон, обладает успокоительными свойствами. Помогает при стрессах, язвенной болезни, гастрите.

Цитрон (Рука Будды)

Родина цитрона- Западная Индия.



Содержимое этого фрукта под толстой кожицей очень сильно напоминает лимон. Имеет самые крупные из всех цитрусовых плоды. Их длина составляет 20—40 см. диаметр — 14—28 см.

Кислота цитрона очищает цвет лица и сводит веснушки. Мазь из этого фрукта помогает от лишая. Если держать во рту корочку цитрона, то это придаст приятный запах вашему дыханию.

Цитроновой кислотой закапывают в глаза и это избавляет от «глазной желтухи».

Цитрон

Цитроновые косточки настоянные в виде питья или мази с вином, уваренным вином или горячей водой избавляют от яда, а мазь хорошо помогает от яда скорпиона.



Выжатый сок из корки и добавленный в питье помогает от укусов ядовитых змей, а саму кожуру используют в виде лекарственной повязки.

Цитрон король лимонов и символ ума.

Канистель (Яичный фрукт)

Родина – Центральная Америка.



Канистель богат ниацином и каротином, а также витамином С.

В 100 г фрукта содержится 1,68г белка; 0,13 г жира и 36,69г углеводов, кальций, фосфор, железо, витамины группы В, витамин С; аминокислоты триптофан, метионин и лизин.

Употребляется в пищу свежим, с мороженым и фруктовыми десертами, запечённым. Вкуса сладкого картофеля. Этот фрукт скорее можно назвать овощем. Его добавляют в супы, салаты, соусы.

Физалис

Родина физалиса – тропики Южной Америки.

Целебные свойства физалиса:

- противовирусные,
- антибактериальные,
- противовоспалительные,
- противораковые,
- очищающие от токсинов,
- подавляющие кашель,
- антиоксидантные.



Физалис



Свежие плоды и сок употребляют при дерматозах, заболеваниях дыхательных путей, гонорее, дизентерии, гипертонической болезни.

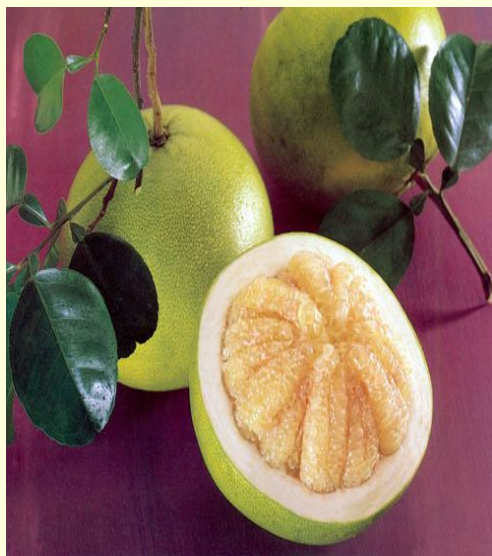
Физалис содержат необходимые человеку органические кислоты: яблочную, щавелевую, янтарную, а также винную и др. Из других биологически активных веществ в физалисе содержатся дубильные вещества, витамин РР, каротиноиды, физалин.

Плоды физалиса пригодны для диетического питания и способствуют выведению из организма тяжелых металлов, радионуклидов, холестерина.

Помело

Родина – Китай.

Сезон- круглый год. Тайцы чаще всего едят его с солью и перцем.



Помело очень богат содержанием микроэлементов, витаминов С, А.

Обладает антиоксидантным действием, способствует быстрому расщеплению жиров, поэтому применяется во многих диетах. Нормализует артериальное давление и хорошо утоляет жажду.

Помело также нормализует артериальное давление, очищает сосуды и даже препятствует образованию опухолей.

Пепино

Родина- Перу.



Пепино называют также дынной грушей – во многом это объясняется легким «грушевым» ароматом спелых плодов.

На вкус пепино слегка напоминает дыню и немного свежий огурец. Пепино легко усваивается организмом благодаря органическим кислотам, сахарам и витаминам. Также пепино содержит каротин и железо.

Интересно, что незрелые плоды этого экзотического фрукта могут использоваться для приготовления овощных салатов, а спелые пепино идеально подойдут для десертов или заготовок на зиму.