

Хурма – для памяти и пищеварения

Начинается сезон хурмы – яркого, полезного и вкусного фрукта.

Каждую осень свежий урожай этих ягод (да-да, хурма относится не к фруктам, а к ягодам) появляется в магазинах и на рынках, даруя нам возможность запастись на зиму незаменимыми витаминами и микроэлементами.

Родиной хурмы считается Китай. Лучше всего она растет в тропиках и субтропиках – Израиле, Италии, Турции, а в нашей стране – в Дагестане и в Краснодарском крае. Существует около 300 сортов хурмы, но большинству россиян знакомы лишь несколько из них.

Королек

Круглая оранжевая ягода с сочной мякотью шоколадного цвета внутри – один из самых популярных сортов хурмы в нашей стране.

Мандаринная хурма

По форме похожа на мандарин, только крупнее. Сорт без косточек, мякоть – очень нежная и сладкая.

Бычье сердце

Плоды большого размера – гораздо больше королька и мандаринной хурмы, а также чуть тверже предыдущих сортов даже в зрелом состоянии.

Шарон

Один из самых дорогих сортов – он выведен израильскими селекционерами, которые скрестили хурму с яблоком. Мякоть твердая, вкус и аромат – сладкие.

Чем полезна хурма

Хурма богата бета-каротином, который сохраняет красоту кожи и способствует здоровому зрению, а также йодом, нормализующим работу щитовидной железы. В ней также есть железо, калий, марганец, витамины группы В, фосфор, магний и пектин. Столь богатый состав способствует повышению уровня гемоглобина, поддерживает водно-солевой баланс, улучшая работу печени и почек, укрепляет нервную систему, нормализует показатели кровяного давления и пищеварение.

Противопоказания

Хурма содержит довольно много природных сахаров, поэтому ее употребление не рекомендуется при сахарном диабете.

Ограничьте употребление хурмы, если имеются проблемы с поджелудочной железой. При обострении панкреатита от нее лучше отказаться совсем.

Не рекомендуется есть хурму в первые месяцы при грудном вскармливании – это может спровоцировать у ребенка запоры и колики.

Кожура хурмы содержит много танинов – веществ, придающих ей вяжущий вкус. Танины образуют липкую массу, склеивая между собой кусочки пищи, вследствие чего они могут вызывать сильные запоры. Людям, имеющим склонность к их возникновению, стоит проявить осторожность при поедании хурмы. По той же причине не стоит давать эту ягоду маленьким детям.

Выбираем самую вкусную

При выборе обратите внимание на чашелистик хурмы. У вкусного плода листочки должны быть подсохими, сама хурма – яркой и насыщенной. Бледная хурма, как правило, недоспелая.

Хранить хурму лучше при температуре около 0° и при высокой влажности воздуха – так она сохранит свои свойства до 2–3 месяцев. Очень важно бережное обращение – спелые плоды очень мягкие и их легко повредить.