

Рацион

# Банан – это ягода

Эти продолговатые жёлтые плоды удивительно и противоречивы



Существует устойчивое мнение, что банан – это фрукт. На самом деле – это ягода. Латинское название бананов «musa», скорее всего, происходит от арабского слова, означающего банан. А само слово «банан» перешло из западноафриканского языка уолоф в португальский и английский.

## Немного истории

Родина банана – Юго-Восточная Азия (Малайский архипелаг), здесь бананы появились с XI века до нашей эры. Их употребляли в пищу, из них делали муку и готовили хлеб. Правда, выглядели бананы не как современные полумесяцы. Внутри плодов были косточки.

Второй родиной бананов считают Восточную Африку, где в IV веке до нашей эры появились переселенцы с Малайского архипелага.

## Рецепты

# Готовим сами

**Блюда из бананов – это не только фруктовые салаты. Есть множество других вариантов – главное, проявить фантазию и готовить с любовью.**

## Банановые оладушки

Идеальный вариант для субботнего или воскресного завтрака, когда можно отдохнуть и порадовать себя вкусными и простыми по рецепту оладушками. Они получаются нежными, питательными и полезными.

**Ингредиенты:** одно яйцо, два банана, 0,25 стакана молока, 0,5 стакана сахара, стакан пшеничной муки.

**Приготовление:** банан, молоко, сахар и яйца смешать в блендере до однородной массы, добавить муку. Полученное тесто выкладывать ложкой тонким слоем на горячую сковороду, с добавлением небольшого количества растительного масла без запаха, жарим на среднем огне. Румяные оладьи можно приправить сметаной, вареньем или сгущенкой.

Португальские моряки впервые привезли банан в Америку из Западной Африки в XVI веке.

На Ближнем Востоке бананы появились к концу VI века. Первыми, кто поставил культуру бананов на промышленную основу, были португальцы. В XV–XVI веках они создали плантации бананов на атлантических островах, в Бразилии и Западной Африке.

## Виды и сорта

Около 500 разных сортов бананов произрастают по всему миру в субтропических и тропических зонах. Однако на международном рынке продаётся только десяток сортов. Плоды делятся на две основные категории – десертные, которые употребляют в сыром или сушёном виде, и плантейны – требующие приготовления с термической обработкой.

Красные бананы – яркие фрукты имеют выраженный сладкий вкус, насыщенный аромат и лёгкое ягодное послевкусие. Увидев это растение, многие интересуются, к какой группе относится банан красного цвета. На самом деле это одна из разновидностей привычных жёлтых ягод.

## Польза бананов

Банан не только вкусное, но и полезное лакомство для детей и взрослых. В его мякоти содержится множество полезных микроэлементов, которые благотворно влияют на организм. Группа витаминов В (В1, В2, В6), витамин С и РР отвечают за питание организма, чтобы человек

был энергичным и работоспособным. Бета-каротин, кальций, калий, железо, фтор, фосфор влияют на работу всего организма. Они снижают уровень «плохого» холестерина, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта и сердечной системы.

В конце XX века учёные доказали, что в бананах содержатся вещества, близкие по структуре к так называемому гормону счастья серотонину. Это вещество вызывает у человека прилив сил и ощущение радости. Бананы – прекрасный помощник в борьбе со стрессом, сезонной депрессией и плохим настроением. Биогенные амины – серотонин, тирамин и допамин – влияют на центральную нервную систему. Они помогают успокоиться после нервного дня или срыва.

Детям бананы полезны в качестве первого прикорма, они гипоаллергенны и подходят для любого возраста. Банан – прекрасный перекус для спортсменов и тех, кто ведёт активный образ жизни

Поедание одного-двух фруктов в день вполне допустимо для здорового взрослого человека. Калорийность: на 100 граммов приходится 95 килокалорий из них: белки – 1,5, жиры – 0,2, углеводы – 21,8 граммов.

## Вред бананов

При наличии избыточной массы тела или сахарного диабета ягоды не стоит есть ежедневно.

Банан богат клетчаткой, следовательно, его переваривание занимает длительное время. Поедание фрукта перед сном может повлечь за собой бессонницу из-за бурных пищеварительных процессов. Кроме того, потребление ягоды бодрит и заряжает энергией, что также неуместно в вечерние часы.

Сразу после фруктового перекуса нельзя пить воду, сок или кушать банан натощак. Оптимальный вариант – съесть банан спустя час после приема пищи – как второй завтрак или полдник.

Бананами не стоит увлекаться людям, у которых есть проблемы с тромбами или сосудами. Потому что они сгущают кровь и повышают её вязкость. Это может вызвать тромбоз вен и артерий.

растительного масла (без запаха) для фритюра.

**Приготовление:** очистите кокос от коричневой кожицы при помощи ножа для чистки овощей. Затем натрите кокос на мелкой тёрке. Смешайте рисовую муку и крахмал с сахаром, солью, кунжутом и тёртым кокосом. Постепенно начинайте добавлять воду комнатной температуры, тщательно перемешивая, чтобы не было комков. У вас должно получиться достаточно густое тесто, чтобы оно хорошо держалось на кусочках бананов. Очистите бананы от кожуры и разрежьте каждый поперёк на 3–4 части. В воке (круглая глубокая китайская сковорода с выпуклым дном маленького диаметра) или фритюрнице разогрейте масло до 160 °С. Окуните кусочки бананов в тесто, давайте стечь лишнему и кладите порциями в горячее масло. Обжаривайте до золотисто-коричневого цвета. Готовые бананы выкладывайте на смятые бумажные полотенца или в стоящее на них сито, чтобы стекло лишнее масло. Подавайте горячими.

## Как и когда правильно есть банан

Есть ягоду лучше в первой половине дня до обеда; не рекомендовано сочетать с жирной и трудноусвояемой пищей; употребить фрукт в качестве перекуса при усиленной мозговой деятельности – перед экзаменом, собеседованием, во время тяжёлого рабочего дня.

## Применение в медицине

Банан богат калием, поэтому он рекомендуется спортсменам из-за своей способности снимать мышечные спазмы во время физических нагрузок. Он обезболивает и облегчает спазмы и судороги, которые появляются в организме из-за недостатка калия.

В банане есть естественный гормон – мелатонин, который влияет на циклы пробуждения и сна.

Банан выводит жидкость из организма и снижает артериальное давление, полезен при анемии, так как содержит необходимое количество железа, калия и магния. Нормализует уровень гемоглобина в крови. За счёт большого содержания калия бананы выводят жидкость из организма, помогают контролировать уровень артериального давления. Помогают при частых изжогах, имеют обволакивающий эффект, они снижают кислотность при гастритах. Защищают слизистую от агрессивного действия соляной кислоты желудочного сока. Но при воспалительных процессах желудка бананы могут усиливать болезненные проявления, поскольку могут вызывать метеоризм. За счёт содержания растворимой клетчатки фрукт помогает вывести токсины из организма, способствует мягкому очищению кишечника.

## Применение в косметологии

В виде масок.

**Для лица.** Банан используется в измельчённом виде как самостоятельное средство

или в сочетании с другими ингредиентами. Хороший результат даёт совмещение с овсяными хлопьями, кефиром, сметаной. Маска на основе банана эффективно увлажняет и смягчает кожу.

**Для волос.** Насытить питательными веществами локоны также поможет жёлтая ягода. Спелый плод необходимо размять вилкой, смешать с яйцом, репейным маслом или коньяком. Затем волосы накрыть пищевой плёнкой и закутать полотенцем.

## Сезон

Бананы продаются в супермаркетах весь год, но наиболее вкусны с февраля по май.

## Как выбирать и хранить

Самые хорошие бананы – из Индии. При выборе ориентируйтесь на цвет и запах. На плодах не должно быть потемневших пятен, жёлтый цвет должен быть ровным и однородным. В идеале хвостик должен быть немного зелёным. Это говорит о свежести продукта и о том, что через несколько дней банан станет спелым. Чтобы он дозрел, нужно держать его в комнате в затемнённом месте. На открытом солнце ставить нельзя, иначе он почернеет. Зрелые плоды в холодильнике не хранят. Идеальная температура – 15 градусов.

Вкус и текстура банана лучше всего проявляется, когда он созрел. Жёлтый с намёком на характерные «веснушки» будет наиболее ароматным. Мягкие и сильно пахнущие плоды считаются уже сильно перезревшими.

Ягоду не стоит хранить в полиэтиленовых пакетах. Они становятся причиной появления конденсата. Лучше всего подойдет бумажная тара.



## .....Это интересно.....

- \* По-латински банан называется «musa sapientum», что означает «фрукт мудрого человека».
- \* Банановая пальма – это трава, а не дерево.
- \* Бананы всегда срывают недозрелыми. И вовсе не потому, что они могут испортиться в дороге. Просто стать вкусным и полезным банан может только если дозревает в искусственных условиях.
- \* Из бананов делают косметику. Говорят, что только доктор Ив Сен-Лорана закупал ежегодно несколько сотен тонн бананов для изготовления масок, кремов и лосьонов.
- \* Банановая кожура используется при изготовлении мыла.
- \* Бананы по весу ежегодного урожая во всём мире стоят на втором месте, уступив пальму первенства апельсинам, которых выращивается ещё больше.
- \* Каждый год во всём мире потребляется в пищу около 100 миллиардов бананов.
- \* Банан – единственный плод, который даже у младенцев не даёт аллергической реакции.
- \* Мировой рекорд по поглощению бананов за час – 81 банан.
- \* Бананы почти в полтора раза питательнее картошки.
- \* Из бананов делают даже такие продукты, как мука и кетчуп.
- \* Жюль Верн сыграл ключевую роль в популяризации бананов. В своём романе 1873 года «Вокруг света за восемьдесят дней» французский писатель включил восторженные описания бананов, которые впервые вызвали интерес к ним среди европейцев и американцев.