

Рацион

Эти продукты с успехом восполняют потребности организма в биологически ценных веществах.

Немного истории

История возникновения сухофруктов уходит в далёкий первобытно-общинный строй. В те времена люди подметили, что собранные плоды, которые не съедались и оставались на солнце, не портились, а подсыхали. Так были получены первые сухие фрукты. Позже такие фрукты стали использовать моряки при дальних плаваниях. Во время долгого нахождения в открытом море моряки теряли большое количество всевозможных микро- и макроэлементов, и именно сухофрукты восполняли их запас. Морские врачи прописывали этот продукт для повышения иммунитета и борьбы с некоторыми недугами. А в северной части Земного шара, где короткое лето и долгая зима, этот продукт стал незаменимым на столе и до сих пор является одним из немногих источников витаминного комплекса. Из сухофруктов готовят компоты, узвары, добавляют в выпечку и употребляют в сухом виде.

Заготовка и содержание веществ

Сухофруктами называют высушенные фрукты или ягоды с остаточной влажностью около 20 процентов. Сушатся они естественным путём на солнце или с применением промышленных методов – с помощью дегидрататора или сушилки для овощей.

Сушка на свежем воздухе или в специальных приспособлениях мало изменяет химический состав фруктов и ягод. Так, при тепловой обработке (около 60 градусов) содержание микро- и макроэлементов остаётся неизменным. Вещества не разрушаются, не испаряются вместе с влагой, а уплотняются в мякоти плода, образуя концентрат.

Что касается витаминов, то эти элементы обладают разной чувствительностью к воздействию температур, ультрафиолетовых лучей и других факторов. После сушки фруктов и ягод содержание некоторых витаминов в них действительно уменьшается на 20–50 процентов (А, С, В1, В2). Другие же соединения (например, РР, В3, Е, Д) сохраняются в полном объёме.

Если не вдаваться в расчёты нормативного потребления человеком витаминов, белков и углеводов, то 100–150 граммов сухофруктов в сутки вполне достаточно.

Польза

Когда свежие фрукты недоступны, сушёные – прекрасная альтернатива, чтобы удовлетворить дневную потребность в питательных веществах. В таких фруктах содержится много клетчатки, которая помогает избежать резких скачков уровня сахара в крови. Сухофрукты относятся к концентрированным продуктам, что приводит к быстрой насыщаемости организма от незначительного количества. Сушёные фрукты – это лёгкое слабительное и мочегонное средство. Их часто рекомендуют при диетах, чистке организма, при обострении заболеваний органов ЖКТ.

Сушёные яблоки прекрасно по-

Полезная альтернатива свежим фруктам



Евгений Рухмалёв

Сухофрукты широко употребляют в пищу во многих странах мира, особенно там, где зима сурова и продолжительна

полнят рацион тех, кто страдает железодефицитной анемией и борется за повышение гемоглобина. Эти сухофрукты также богаты клетчаткой, а значит, помогут нормализовать работу ЖКТ. Тем, кто вынужден работать в стрессовой обстановке, надо включить в ежедневное меню изюм. Сушёный виноград укрепляет нервы, снимает напряжение, предупреждает бессонницу. Сушёные груши не хуже изюма помогают организму достойно справиться с последствиями стрессовых ситуаций, повышают настроение и укрепляют иммунитет. Курага обладает способностью предупреждать болезни ЖКТ, авитаминоз, хроническую усталость. Чернослив улучшает аппетит, стимулирует работу головного мозга, нормализует давление у гипертоников.

Идеальный вариант – перекусы из сухофруктов несколько раз в день. Необязательно есть сухофрукты отдельно, их можно добавлять в разные блюда, они прекрасно сочетаются с творогом, кашами. Смесь из сухофруктов

с орехами и мёдом поможет для улучшения работы кишечника, при гипертонии, проблемах со щитовидной железой, выведет из организма паразитов. Это прекрасная профилактика онкологических заболеваний.

Несмотря на частичную потерю витаминов, микро- и макроэлементов при сушке, сухофрукты богаты витаминами – А, В1, В2, В3, В5, В6 и минеральными элементами – железом, кальцием, магнием, фосфором, калием, натрием. Все сухофрукты достаточно калорийные продукты, в среднем на 100 граммов приходится 250 килокалорий.

Вред

Заготовка продукта в промышленных масштабах осуществляется по технологиям, известным только собственникам. Для лучшего хранения, защиты от насекомых и придания товарного вида все сухофрукты обрабатывают моющими средствами, парами и пестицидами: изюм и курагу –

диоксидом серы, в составе его обозначают как Е220. Это влагоудерживающий химикат. Для организма, мягко говоря, бесполезен. Он увеличивает срок хранения и придаёт сухофруктам золотистый цвет. Инжир – растительными маслами. Виноград вымачивают в щёлочи. Интенсивная химическая обработка придаёт сухофруктам привлекательный и аппетитный внешний вид.

Добросовестный производитель делает соответствующие отметки на упаковке, оставляя за потребителем право выбора: покупать или нет. Но зачастую товар не содержит и намёка на наличие в сухофруктах вредных веществ.

Важно помнить и о калорийности высушенных фруктов, а также о высоком содержании сахара. Поэтому с сухофруктами должны быть осторожны те, кто садится на диету. Что касается пользы и вреда сухофруктов, то людям с воспалением желудка и двенадцатиперстной кишки от них лучше отказаться. Грубая клетчатка раздражает слизистую оболочку,

а когда вы слишком долго пережёвываете жёсткие сухофрукты, выделяется много желудочного сока. Придётся воздержаться от этого лакомства и в случаях индивидуальной непереносимости и аллергии. Любителям сушёной кураги, яблок и чернослива важно помнить, что концентрация разных видов кислот в сухофруктах пагубно отражается на зубной эмали. Поэтому после еды нужно не забывать полоскать рот. Бесконтрольное поедание сухофруктов влечёт за собой вздутие живота, появление колик. Диабетикам рекомендуется обходить стороной эти продукты, только чернослив и зелёные яблоки можно кушать в порядке исключения.

Подготовка к употреблению

Перед употреблением замочите сухофрукты на 20–25 минут в воде комнатной температуры, а затем тщательно промойте под проточной водой, чтобы очистить от грязи, а также удалить серу и химикаты. Если вы хотите сделать компот из сухофруктов, то не надо их варить. Просто залейте их кипятком и плотно накройте крышкой и дайте хорошо настояться.

Выбор

При выборе сухофруктов обращайте внимание на неестественно яркий цвет, неестественный блеск, странный привкус. Качественные сухофрукты, как правило, имеют малопривлекательный вид. Они тёмные, сморщенные, с пылью. Слишком яркий цвет у кураги, изюма, сушёной вишни говорит о том, что их, скорее всего, обработали диоксидом серы или пищевым красителем. Покупая сухофрукты, хорошенько их понюхайте. Запах бензина, дыма должен отсутствовать. Сильно потрескавшиеся сухофрукты – брак. В магазине старайтесь покупать сухофрукты в прозрачной упаковке – так вы сразу сможете оценить цвет кураги, подозрительный блеск чернослива или изюма. Покупайте финики с косточками, изюм и чернослив с плодоножками. Такие плоды лучше сохраняют полезные вещества. Если вы покупаете изюм, следите за тем, чтобы ягода обязательно была с плодоножкой. Ягодки не должны слипаться.

Ананас, папайя, арбуз, манго и некоторые другие виды фруктов, которые сейчас в большом количестве продаются в магазинах, не являются сухофруктами в истинном смысле этого слова. Это цукаты, так как их сначала засахаривают и лишь потом высушивают.

Хранение

Сухофрукты должны храниться в прохладном и сухом месте, куда не проникают солнечные лучи. Нельзя смешивать разные виды сухих фруктов, так как у них разные ароматы и индекс влажности. Вместе можно класть только изюм и курагу. Хранить можно в стеклянных, керамических банках, деревянных ёмкостях, пластиковых контейнерах с доступом воздуха, мешочках – хлопковых или холщовых, банках с вакуумной системой. Обеспечьте продуктам защиту от насекомых. Периодически проветривайте и проверяйте запасы сухофруктов, перебирайте их, убирая испорченные и просушивая отсыревшие. Хорошим местом для хранения таких продуктов будет овощной отдел в холодильнике. Помните о сроке годности: курагу, чернослив, финики и инжир можно хранить максимум полгода, изюм – год.