

Рацион

Огненно-красный венец, который гордо украшает вершину каждого граната, сразу выделяет его среди других съедобных фруктов.

Немного истории

В древние времена гранат считался символом плодородности и средством от бесплодия. В русский язык слово «гранат» пришло из латинского языка. Это калька со слова *granatus*, что переводится как «семенной». Родиной граната являются Северная Африка и Средняя Азия. В древности его именовали гранатным или карфагенским яблоком. Отдельные исследователи даже полагают, что именно гранат стал запретным плодом для Евы и Адама. Гранат обыкновенный как дикорастущий вид встречается в Западной Азии, в Южной Европе и на берегах Аравийского моря. Сейчас это растение выращивают во всех странах с тропическим и субтропическим климатом: на Ближнем Востоке, в Афганистане, в Иране, Турции, на Балканах, в Италии, в Греции, в Узбекистане, на Кавказе, в Закавказье, в Дагестане и в Крыму. Основной сезон созревания – с сентября по ноябрь, но благодаря длительному сроку хранения в магазинах его можно купить круглый год.

Фрукт или ягода

Споры о том, фрукт это или ягода, возникают постоянно. В кулинарно-бытовом плане гранат, несомненно, является фруктом. Главные критерии фрукта – сладость и сочность. Гранат полностью соответствует этим характеристикам. Но есть другая классификация – ботаническая. Термин «фрукт» в ботанике отсутствует. Но есть понятие «плод». Плоды бывают разных видов. Гранат является разновидностью ягодообразных сочных растений. А правильное название плода – гранатина. Так все же, гранат – это фрукт или ягода? С уверенностью назвать гранатины ягодами нельзя. Это не ягоды, а их разновидность. В быту привычнее именовать данный плод фруктом. Сегодня известно около 340 видов граната. Это настоящая палитра форм, размеров, вкусов и цветов: кислые, терпкие, сладкие, карликовые и мелкоплодные, с мягкими косточками или вовсе без них.

Калорийность

В 100 граммах свежего граната содержатся: белки – 1,67 г, жиры – 1,17 г, углеводы – 18,7 г. В зависимости от сорта кислого и сладкого количество сахаров может значительно отличаться, также заметно варьируется калорийность и сочность фрукта.

Польза

Это не только красивый фрукт с невероятно вкусными зёрнами, но и продукт, богатый всевозможными полезными веществами, необходимыми человеческому организму. Витамины в гранате являются основной его ценностью. В плодах содержатся витамины С, Р, Е, К и целая группа В-витаминов: В1, В2, В6, В9, В12. Из минеральных веществ выделяют: магний, марганец, натрий, фосфор, кальций, йод, кремний, калий, железо. В соке – большое количество растительных кислот: яблочная, винная, щавелевая, лимонная и янтарная. В кожуре обнаружены различные макроэлементы: калий, кальций, магний, железо и микроэлементы: медь, цинк, марганец, хром, никель.

Властелин восточных фруктов

Гранат, в силу дарованного ему природой внешнего облика, является поистине королевским плодом

В цветках – пуницин, а в листьях – урсоловая кислота, которая в лекарственной форме потенциально может препятствовать процессу атрофии скелетных мышц. Гранат, вобравший в себя нескончаемое количество витаминов, минералов и растительных кислот, очень полезен для здоровья людей. Для этого не нужно кушать гранат килограммами. Достаточно всего лишь одной четвертой части фрукта ежедневно.

Рубиновые зёрна плода и сок особенно полезны при сердечных недугах и заболеваниях сосудов. Они помогают в синтезе гемоглобина и эритроцитов. Нормализуют высокое артериальное давление. Оказывают укрепляющее действие на артерии и сосуды. Показан гранатовый сок в послеоперационный период. Он помогает организму быстрее восстановиться. Снижает воспаление. Гранат можно использовать для повышения иммунитета, он помогает при простудах. Незаменим в борьбе с бактериальными и грибковыми инфекциями. Улучшает память. Повышает выносливость. Широко применяется фрукт в диетическом питании. Он ускоряет метаболизм и смягчает чувство голода, а значит, помогает снижать вес. Гранат используется для выведения из организма различных токсинов, в том числе радиоактивных. Способствует в борьбе с артритом. Необходим для женского и мужского здоровья. Широко применяются полезные свойства этого фрукта в косметологии благодаря способности улучшать здоровье кожи и волос.

Вред

Гранат может принести не только пользу, но и вред для здоровья. Поэтому важно знать противопоказания употребления гранатового сока и самого фрукта: строгим противопоказанием являются язва желудка и гастрит. Малышам до года гранатовый сок не рекомендуется. Женщины в положении должны с осторожностью употреблять данный продукт и медицинские препараты из него с лечебной целью. Страдающим геморроем и частыми запорами продукт строго воспрещён. Больным сахарным диабетом показан только в малых количествах. Вред граната для совершенно здоровых людей также возможен. Свежий сок граната, содержащий активные компоненты, безжалостно разрушает эмаль зубов. Поэтому пить его следует через

соломинку, предварительно разбавив водой. Витаминный состав при этом сохраняется. После граната нужно хорошо прополоскать рот. Чистый гранатовый сок желательно принимать как лекарство по одной столовой ложке в день. Постепенно можно увеличить дозу. Но следует учесть – сок граната пить стаканами неприемлемо. Передозировка продукта может привести к головокружению, повышению давления, ухудшению зрения. Если вспомнить о корках граната, то наряду с полезными свойствами у них также есть противопоказания. Отвары из них содержат токсичные алкалоиды, способные вызывать тошноту, рвоту и даже судороги. Увлечаться такими целебными снадобьями не стоит.

Как выбрать

Чтобы правильно выбрать спелый и сладкий фрукт, необходимо оценить плод. Кожура граната должна иметь красный чистый цвет. Коричневые отметины на фрукте говорят о наличии гнили. Шкурка спелого плода плотно прилегает, выделяя все его грани. При этом она должна быть слегка одеревенелой, подсохшей. Однако чрезмерно высохшая корка свидетельствует о долгом хранении продукта. Таким же сухим он может оказаться и изнутри. На ощупь гранат обязан быть шероховатым. Если плод гладкий, значит, его сорвали несозревшим. Выбранный плод должен оказаться весомее, чем предполагается. Плотность и твёрдость граната считаются плюсом. Высохший хвостик и отсутствие зелёных ростков в соцветии – хороший признак спелости. Созревший плод не обладает никакими запахами. В зрелом фрукте зёрна наполнены соком, без пустот. Если это возможно, стоит попробовать фрукт на вкус. У созревшего граната зёрна сочные и сладкие. Однако цвет у зёрен не всегда алый. Они могут быть розовые или желтые в зависимости от сорта.

Как хранить

При правильном хранении в домашних условиях содержащиеся в гранате витамины, ценные вещества и внешний вид плода могут остаться в неизменном виде долгий период времени. Место для фрукта выбирается от продолжительности периода хранения. Можно поместить плоды в холодильную камеру, в погреб, в морозильник, на балкон.

В холодильнике срок хранения кислого сорта граната составит девять месяцев. Сладкий фрукт останется пригодным в пищу только пять месяцев. На застеклённом балконе, при температурном режиме в плюсовых пределах от одного до десяти градусов срок хранения значительно сократится – до двух месяцев. Оставляя ценные фрукты для хранения на балконе, следует каждый плод завернуть в бумагу и поместить в небольшой ящик. Впитывая влагу, бумага предотвратит возникновение гнили и тем самым значительно продлит период сохранности. Такой же метод применяется для хранения гранатов в погребе. Морозильная камера – тоже хороший вариант для длительного хранения гранатов. При минусовых температурах фрукт может оставаться неизменным дольше двенадцати месяцев. Чем ниже минус в морозильнике, тем больше срок сохранности фруктов. Рекомендуется замораживать целиком только плоды, не имеющие признаков гнили. Если таковые имеются, необходимо извлечь здоровые зёрна, упаковать в полиэтилен и уложить в морозильную камеру.

Заморозку нельзя считать оптимальным вариантом: при низких показателях термометра теряется значительная часть витаминов и полезных свойств граната.

Как есть: с косточками или без

Вопрос о гранатовых косточках, можно ли их есть, волнует многих. Большинство людей убеждены во вредном воздействии на желудочно-кишечный тракт. С этим мнением можно поспорить. Элементы, на-

ходящиеся в ядрышках, наоборот, стимулируют моторику кишечника, заставляя его работать интенсивнее. При этом содержимое выводится быстрее. Однако гранат с косточками можно есть только при совершенно здоровом кишечнике. Если пищеварительная система абсолютно спокойна принимает этот вид еды, то есть косточки граната не только можно, но и нужно. Они помогают пищеварению. При выборе граната следует учесть, что косточки фрукта не всегда жёсткие. Попадают сорта с более мягкими семенами.

Интересные факты

Во время вскрытия египетских пирамид обнаружилось, что усопшим правителям в саркофаг клали гранат. Этот плод считали священным и способным дать новую жизнь. А гранатовое дерево называли «древо жизни».

Гранатовый сок давно вошёл в греческую мифологию. Согласно мифам гранатовое дерево выросло на Кипре богиня любви Афродита, поэтому гранатовый сок в Греции называют «любовным зельем».

Гранат – одно из семи символических растений, упомянутых в Библии, древних изданиях Корана, Торы, Гомеровских гимнов и Месопотамских записей как символ изобилия и плодородности. У буддистов гранат – один из трёх благословенных плодов, которые наиболее часто представляются в искусстве.

Почти весь год дерево граната увешано плодами. Это связано с длительным периодом созревания. С лета до осени дерево цветёт, но большая часть цветков совершенно бесплодна. Плоды зреют долго – 120–160 дней.

Чтобы сделать всего один литр гранатового масла, нужно 500 кг плодов. Масло обладает уникальными косметическими свойствами: стимулирует производство коллагена и регенерацию кожи. Кроме того, благодаря содержанию витамина Е и антиоксидантов его применяют для лечения экземы и псориаза.

В Армении для девушек, которые выходят замуж, есть традиция: перед свадьбой они бросают гранат об стену, чтобы узнать, сколько у них родится детей. А в Китае есть традиция дарить на свадьбу картину с изображением граната – плод символизирует благосостояние.

Гранатовый сок продают в турецких кофейнях как сильнейший афродизиак.

Оружие называли «граната» именно из-за сходства с плодом.

