

Рацион

Финики – уникальные плоды, отличающиеся изысканным вкусом. Растут на дереве, которое называется финиковой пальмой, или пальчатым фиником, достигая в высоту 25 метров. А перистые листья пальмы вырастают до 15 метров.

Фрукт или ягода?

Чем является финик – фруктом, ягодой или вовсе – овощем? Финики растут на деревьях, что позволяет отнести их к фруктам. Из-за наличия внутри плода крупной косточки его относят к костянкам. В зависимости от сорта, свежие плоды небольшого размера варьируются по цвету от жёлтого и красного до тёмно-коричневого. В продажу их поставляют чаще в виде сухофруктов. Определить, сушили финики или нет, можно по их внешнему виду. Чем более гладкая шкурка, тем свежее плод. Финики иногда вымачивают в сиропе, но даже без добавления сахара они обладают узнаваемым карамельным вкусом.

Немного истории

Этот фрукт иначе называют «финикс», известен с древних времён и на протяжении тысячелетий считался одним из основных видов пищи на территории Африки и Ближнего Востока. По одной из версий, финиковые пальмы впервые появились в странах Персидского залива, а археологические свидетельства указывают, что в восточной части Аравийского полуострова финики культивировались за шесть тысяч лет до нашей эры. Для жителей Древнего Востока это был ценнейший плод из-за своей доступности, вкусовых качеств и полезных свойств. Считалось, что финики содержат все необходимые человеку вещества, поэтому их брали в длительные походы. Фрукты изображали на стенах храмов Вавилонии и Ассирии, а в Древнем Египте из них делали вино и увековечивали этот процесс на стенах гробниц. Финики много раз упоминаются в Библии и Коране. В раннем Средневековье с плодами финиковой пальмы познакомилась на территории Южной и Юго-Восточной Азии, Испании и Италии. В 1796 году испанские исследователи привезли их в Калифорнию. В России финики не выращивают. На юго-западе Туркменистана в городе Этрек (до 2016 года Кизыл-Атрек), расположенном недалеко от границы с Ираном, с климатом сухих субтропиков, в 1939 году на опытной станции субтропических культур стали высаживать саженцы пальм из Ирана. Успех пришёл не сразу, а после того, как деревца стали выращивать из семян. К 1950 году на станции уже росло много плодоносящих пальм. А с некоторых снимали урожай до 50 килограммов. Из семян были выведены ещё более морозоустойчивые экземпляры. С распадом СССР многие работы были прекращены, а станция перестала работать ещё в 1980-х годах. Сейчас правительством Туркменистана поставлена задача по возрождению и созданию новых плантаций субтропических культур, в том числе и финиковой пальмы.

Виды

За годы выращивания было выведено более 450 видов фиников. Сейчас самый популярный сорт – «даглет нур», название которого переводится как «палец света». Его употребляют в свежем, жареном, варёном виде, но чаще всего – сушат и вялят.

Выделяют два вида фиников:

твёрдые и мягкие. К твёрдым относят сорта: Тури, Захеда, Сокари, Ал-асила. К мягким: Мазфати, Кабхаб, Хасуи, Ас-суккари, Анбара, Хадрави, Муджхуль.

Калорийность

В 100 граммах свежих фиников калорийность составляет 240 ккал. В сушёных финиках с косточкой – 283 ккал, без косточки – 274 ккал.

Самым калорийным является вяленый финик с косточкой. В 100 граммах продукта содержится 292 ккал, из них: белки – 2 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 75 г. В одной ягоде, массой девять граммов, – 23 ккал.

Состав

Эти сухофрукты признаны продуктами здоровья и долголетия. Они содержат: витамины – B5, B9, B7, B2, B3 (PP, никотиновая кислота); минералы – кремний, хром, бор, рубидий, цинк, калий, медь, никель, марганец, ванадий, магний, железо, стронций, кальций. Другие важные соединения: фитостеролы, пурины, пектин и большое количество необходимых человеку аминокислот, которые трудно найти в других фруктах.

Польза

«Ягоды жизни», «хлеб пустыни», «кладовая природы» – так нередко называют финики. И не зря. Финики с успехом заменяют пищу. Можно несколько месяцев сидеть на финиках и на воде, не причиняя никакого вреда организму. Фрукт является идеальным лакомством и способен стать полноценной заменой пирожных и конфет. Арабы используют финики в качестве хлеба. С давних пор их применяют не только в кулинарии, но и в медицине.

Спектр полезных свойств фиников чрезвычайно широк: помогают мозгу при значительных умственных нагрузках, укрепляют иммунитет, улучшают микрофлору кишечника и устраняют изжогу, утоляют голод, выводят паразитов из организма, устраняют анемию, стимулируют деятельность сердца, выводят мокроту при кашле, укрепляют организм после антибактериальной терапии, повышают гемоглобин, обладают антистрессовым эффектом, улучшают состояние волос и кожи, выводят лишний холестерин из организма, обладают противоопухолевой активностью, так как в них содержится такой мощный антиоксидант, как селен, способствуют снижению риска возникновения сердечного приступа. С их помощью можно быстро утолить чувство голода и восполнить запасы энергии, регулярное употребление способствует улучшению когнитивных способностей, улучшает зрение и способствуют снятию с глаз усталости, способствуют усилению кровообращения. Их можно смело использовать для включения в детский рацион, рекомендуется их брать с собой в длительные путешествия, в качестве быстрого и питательного перекуса. Не следует отказываться от употребления фиников людям с избыточной массой тела. Плоды не способствуют набору веса, если есть их в умеренных количествах.

Вред

Несмотря на огромную пользу продукта, у него есть определённые ограничения к употреблению: с осторожностью следует употреблять плод больным с диабетом, так как финики способны повысить уровень сахара в крови, следует отказаться от чрезмерного употребления людям с язвой желудка, нельзя есть финики людям с не-

Хлеб-соль арабской земли

Финиковая пальма была первым растением, которое окультурили люди



© Андрей Николаев

них может оседать пыль. Не следует долго держать фрукты на открытом воздухе. При длительном хранении плоды помещают в холодильник в плотно закрытом контейнере, чтобы они дольше сохранили свой вкус и не впитывали посторонние запахи.

Использование

В основном употребляют в пищу сушёные плоды. Но используются они и в свежем виде. Из свежих фиников делают салаты, варёные и жареные блюда, желе, варенье, повидло, джем, напитки. Они способны стать достойной заменой цукатов, чернослива и изюма. Сок, приготовленный из «ягод жизни», служит в качестве алкогольного напитка, из него делают вино и ликёры. Также плоды служат для изготовления сахара, мёда и муки. Из финиковой муки пекут печенье, булочки, пирожки и торты, обладающие изысканным вкусом. С финиками можно приготовить полезный и вкусный молочный коктейль, запечь яблоки.

Существует также множество рецептов народной медицины с использованием фиников. Среди них насыщенные смеси для восстановления после болезни и лечения от анемии, отвары для лечения запоров и многое другое. Активно используются финики при изготовлении косметических средств для восстановления упругости и замедления процессов старения кожи.

Как правильно есть

Финики можно есть в свежем, сушёном или вяленом виде. Перед употреблением плоды необходимо тщательно промыть тёплой водой, лучше с использованием средства для мытья фруктов, так как перед транспортировкой ягоды обрабатывают специальным веществом для продления срока годности. Финики рекомендуют употреблять не больше семи-десяти штук в день. Поэтому, чтобы не превышать суточную норму, плоды можно использовать для приготовления различных блюд: измельчённые ягоды добавляют в приготовленную овсяную кашу; в фруктовые, овощные и ягодные салаты; в молочные коктейли с добавлением банана, корицы, миндаля; в выпечку; при соблюдении диеты сладкие плоды могут заменить конфеты, если начинить их орешками. Также можно сделать полезные конфеты, соединив измельчённые – по 0,5 стакана – финики, изюм, по стакану семечек и арахиса. Массу размешивают, формируют шарики, обваливают в какао или кокосовой стружке. Несмотря на большое содержание сахара, финики содержат не только в десерты, но и в мясные блюда. Например, при запекании курицы или свинины.

переносимостью фруктозы, запрещено употреблять финики почечным больным, особенно на фоне мочекаменной болезни, следует ограничивать употребление людям с избыточной массой тела.

Нередко к плодам прилипает грязь, которую трудно отмыть. Вместе с грязью в организм может проникнуть патогенная микрофлора. Нельзя одновременно употреблять финики и цитрусовые: сочетание углеводной и кислой пищи способно стать причиной расстройства желудка. Кроме того, плоды финиковой пальмы долго перевариваются в желудке, нагружая его и оставляя без отдыха. Поэтому чрезмерное употребление лакомства может «остановить» желудок и привести к запору.

Выбор

Плоды должны иметь равномерный цветовой окрас, только некоторые сорта отличаются своей интересной внешностью, например, Сагай. По внешним параметрам финики не должны обладать твёрдостью и блеском, естественная сушка финика обеспечивает отличные вкусовые качества и пользу. Как правило, при ней кожа плода не потрескавшаяся, а такой недостаток является верным признаком

того, что производилась их сушка в печи. При неправильном хранении финики теряют свежесть, что можно понять по запаху и сморщенному виду. Финики не должны слипаться, ведь в противном случае это верный знак того, что плоды обработаны сиропом в целях дополнительного подслащивания. Приоритетным является выбор фиников с косточкой, ведь они проходят незначительную обработку, что позволяет сохранить максимум пользы для организма. Если финики имеют блестящую поверхность, то их смазали жиром для придания привлекательного товарного вида. От покупки таких плодов нужно отказаться. Зрелые плоды имеют тёмный цвет, они сухие и морщинистые. Однако финики не должны быть слишком сморщенными, это указывает на то, что они пересушены. На коже не должно быть следов плесени. Она должна быть целостной, без видимых повреждений. Считается, что финики с косточкой внутри более полезны.

Хранение

Хранят финики в герметичной таре (например, в стеклянной банке) в сухом тёмном месте, в случае недолгого хранения. Так как финики имеют липкую поверхность, на