

Чем полезна хурма и мандарины? [Новогодний стол]

Доброго здоровья, наша уважаемая аудитория!

В эту пятницу мы продолжим и, одновременно, завершим новогодне-столовый цикл заметок. И поможет нам в этом разбор следующей темы: чем полезны хурма и мандарины. По прочтении Вы узнаете все об этих фруктах/ягодах: какие бывают виды, нутриционный профиль, польза, вопросы правильного выбора и хранения.



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

Хурма и мандарины: все, что нужно знать

Как ни странно, но на календаре уже **22** декабря, т.е. чуть больше недели осталось до главного праздника - Нового года. В связи с этим знаменательным событием мы, буквально впопыхах, запустили предновогодний цикл статей, который призван наполнить Ваш стол различными яствами - не только вкусными, но и полезными. Например, [черной или красной икрой](#). Сегодня мы в экспресс-варианте (т.е. в связке) займемся фруктовым наполнением нашего Новогоднего стола. Почему мы остановили свой выбор именно на хурме и мандаринах? Хороший вопрос! И ответ на него пусть останется нашей тайной. Собственно, займемся содержательной частью. Поехали.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Хурма: что за фрукт? Виды

Съедобный плод деревьев рода *Diospyros* (эбеновые) родом из Китая. На самом деле, с точки зрения науки, хурма это не фрукт, а ягода. Цвет плодов варьируется от светло-оранжевого или оранжевого до темно-оранжевого или красного. Размер и масса плода зависят от сорта хурмы. Сезон – конец сентября до конца декабря.

На прилавках магазинов можно встретить следующие основные виды хурмы:

- шоколадная – коричневая полосатая мякоть;
- Хиакуме (королек) – сорт с круглыми плодами массой до **250** г, цвет кожицы от светло-оранжевого до темно-красного;
- Фуйю (Fuyu) – самый популярный и продаваемый вид, цвет от бледного до ярко-оранжевого, форма плода как у томатов;

- Хачия (Hachiya) – вяжущая хурма размером со средний персик, формой схожа с желудем (заостренный книзу);
- Шарон (Sharon) – пухлая хурма (гибрид хурмы и яблока) без семян размером с помидор, имеет бледно-оранжевую до ярко-красно-оранжевой кожицу.

В идентификации хурмы Вам поможет следующая памятка:



Примечание:

Наиболее распространенным (больше всего завоз и продажи) видами хурмы на территории РФ являются Фуйю и Королек.

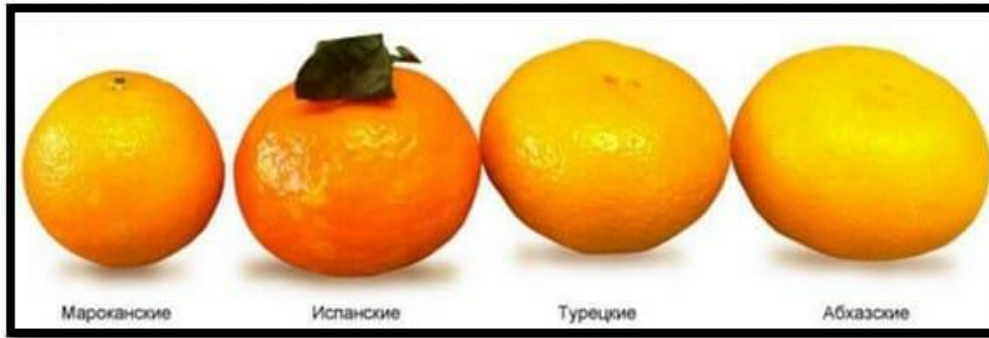
Мандарины: что за фрукт? Виды

Мандарины (*Citrus tangerina*) - цитрусовые плоды оранжевого цвета, которые свое название получили из-за региона их распространения - Танжер, Марокко. Если сравнивать мандарины с их ближайшими “родственниками” - апельсинами, то они меньше по размеру, менее округлены и обладают более сладким вкусом. Пик сезона мандаринов осень-весна.

На прилавках магазинов можно встретить следующие основные виды мандаринов:

- красные (blood orange) – с красной мякотью;
- клементины – мандарины, скрещенные с апельсином, без косточки;
- тангоры – крупные приплюснутые плоды оранжево-красного цвета с толстой кожурой;
- минеола – мандарин, скрещенный с грейпфрутом;
- кумкваты – самые маленькие мандарины со съедобной кожицей.

Если говорить о мандаринах с точки зрения стран их экспорта в Россию, то их вид и вкусовые качества зависят от региона произрастания.



Примечание:

Наиболее распространенным (больше всего завоз и продажи) видом мандаринов на территории РФ являются абхазские.

Хурма: БЖУК и нутриционный профиль

Хурма это относительно калорийный продукт (из-за присутствия в нем сахаров естественного происхождения) с достаточно высокой долей витамина С и бета-каротина.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

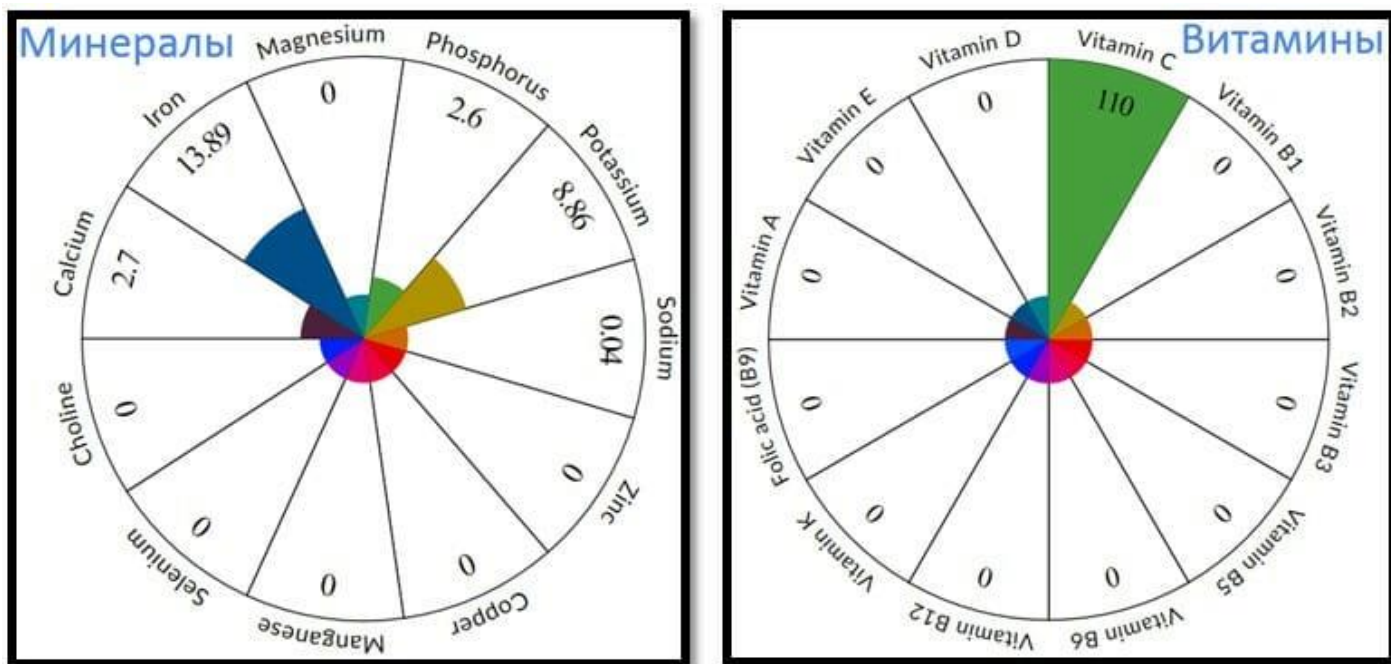
Размер порции (г) 100

Содержание в порции		% от нормы	
ккал	Калории	67 кКал	4.71%
Б	Белки	0.5 г	0.61%
Ж	Жиры	0.4 г	0.62%
У	Углеводы	15.3 г	11.95%
ТВ	Пищевые волокна	1.6 г	8%
H₂O	Вода	81.5 г	3.18%

БАЛАНС НУТРИЕНТОВ

A	22.2%	Ca	12.7%
b-car	24%	Si	~
B1	1.3%	Mg	14%
B2	1.7%	Na	1.2%
Холин	~	Ph	5.3%
B5	~	Cl	~
B6	~	Fe	13.9%
B9	~	I	~
B12	~	Co	~
C	16.7%	Mn	~
D	~	Cu	~
E	3.3%	Mo	~
H	~	Se	~
K	~	F	~
PP	1.5%	Cr	~
K	8%	Zn	~

Круговые диаграммы минерального и витаминного покрытия представляют собой следующую картину:



Гликемический индекс хурмы **50** единиц, что является средним значением и, при неумеренном потреблении, увеличивает уровень сахара в крови.

Мандарины: БЖУК и нутриционный профиль

Мандарины это низкокалорийный продукт (на **88%** состоит из воды) с высоким содержанием витамина С (**42-45%**).

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

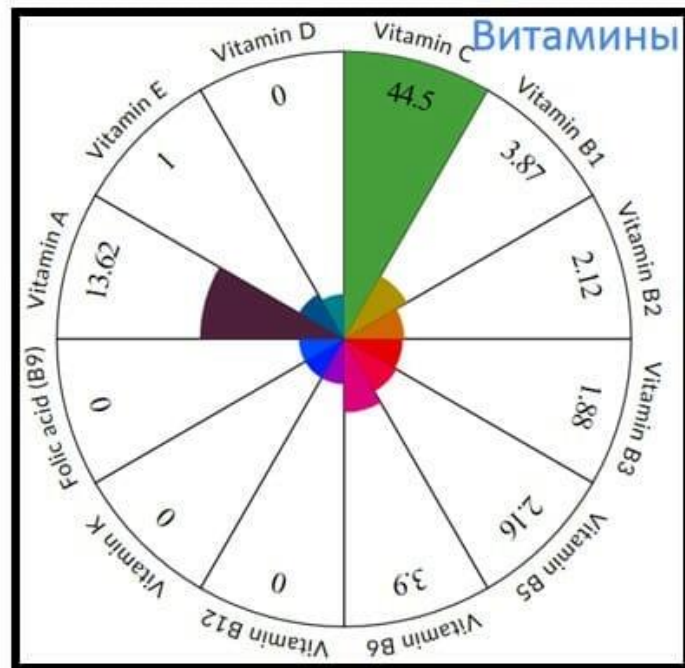
Размер порции (г) 100

Содержание в порции		% от нормы
К Калории	38 кКал	2.67%
Б Белки	0.8 г	0.98%
Ж Жиры	0.2 г	0.31%
У Углеводы	7.5 г	5.86%
ТВ Пищевые волокна	1.9 г	9.5%
H₂O Вода	88 г	3.44%

БАЛАНС НУТРИЕНТОВ

A	1.1%	Ca	3.5%
b-car	1.2%	Si	~
B1	4%	Mg	2.8%
B2	1.7%	Na	0.9%
Холин	~	Ph	2.1%
B5	~	Cl	~
B6	3.5%	Fe	0.6%
B9	~	I	~
B12	~	Co	~
C	42.2%	Mn	~
D	~	Cu	~
E	1.3%	Mo	~
H	~	Se	~
K	~	F	~
PP	1.5%	Cr	~
K	6.2%	Zn	~

Круговые диаграммы минерального и витаминного покрытия представляют собой следующую картину:



Гликемический индекс мандаринов равен 42 единицам, что является средним (ниже среднего) значением и существенно не увеличивает (при умеренном потреблении) уровень сахара в крови.

Идем далее и теперь выясним...

Чем полезна хурма? Топ-5 главных полезностей

Они несут в себе следующие преимущества:

№1. Снижение риска развития рака

Со свободными радикалами (клетки, которые нестабильны/могут присоединить к себе еще один электрон от здоровой/стабильной) борются антиоксиданты, которых в хурме большое количество. Также она имеет высокие уровни витаминов С и А, фенольные соединения, такие как катехины и галлокатехины, которые непосредственно связаны с предотвращением различных видов рака.

№2. Улучшение пищеварения

Хурма является хорошим источником клетчатки, содержащей в 100гр плода почти **10%** ежедневной потребности. Волокно помогает организму обрабатывать продукты более эффективным способом - стимулирует перистальтическое движение пищи, увеличивая выделение желудочного и пищеварительного соков.

№3. Улучшение зрения

Соединения в хурме (в частности, бета-каротин) имеют доказанную пользу для здоровья глаз. Каротиноид Zeaxanthin, входящий в комплекс витаминов В, также присутствует в хурме. Он напрямую связан с улучшением здоровья глаз, так как выступает в роли активного антиоксидантного вещества. Исследования показывают, что это соединение уменьшает дегенерацию желтого пятна и снижает риск развития катаракты.

№4. Улучшение кровообращения

Хурма снижает артериальное давление, а наличие в ней в высокой концентрации меди является важным элементом в создании новых эритроцитов. Без меди организм не может поглощать различные необходимые питательные вещества (в т.ч. железо), чтобы создать дополнительный гемоглобин. Увеличение циркуляции здоровых эритроцитов повышает когнитивную функцию, мышечный тонус, метаболизм и энергетические уровни.






№5. Увеличение метаболической активности

Хурма содержит элементы витаминов В-комплекса: пиридоксин, фолиевая кислота и тиамин. Они являются основными частями различных ферментативных процессов и метаболических функций по всему организму. Эти элементы гарантируют, что системы организма функционируют эффективно, тем самым увеличивая общий метаболизм.

Основные полезные свойства обобщены в следующей памятке:

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Хурма богата пищевыми волокнами – в ней их на порядок больше, чем в яблоках. Спелые плоды способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, печени

 ВИТАМИН А	отвечает за остроту зрения, влияет на состояние кожи и волос, ногтей и зубов. Достаточное количество этого витамина – ваш щит против морщин и защита организма от инфекций
 КАЛЬЦИЙ	является главной составляющей наших костей, выступает регулятором нервной системы, участвует в мышечном сокращении
 МАГНИЙ	важен для правильной работы мышечной системы человека. Судороги, спазмы, икота, подергивание глаз зачастую являются следствием недостатка магния в организме
 ВИТАМИН С	синтезируется в коллаген, который способен омолаживать кожу, делать ее более эластичной и упругой. Витамин С укрепляет иммунитет, способствует усвоению железа
 ЖЕЛЕЗО	входит в состав различных по своей функции белков, в том числе ферментов. Участвует в транспорте электронов, кислорода, обеспечивает протекание окислительно-восстановительных реакций и активацию перекисного окисления

В-каротин
является провитамином А и обладает антиоксидантными свойствами. 6 мкг бета-каротина эквивалентны 1 мкг витамина А

х6

Примечание:

Хурму наряду с бананом можно использовать для быстрого восполнения энергии организмом, как перед, так и после тренировки.

Чем полезны мандарины? Топ-5 главных полезностей

Они несут в себе следующие преимущества:

№1. Снижение риска развития рака печени

Исследования (Archives of Biochemistry and Biophysics, США 2009) показали, что мандарины могут снизить риск развития рака печени. Было установлено, что каротиноиды, присутствующие в апельсинах/мандаринах, уменьшают риск развития рака печени. Мандарин обладает высоким уровнем лимонена (углеводород группы терпенов), который обладает противораковыми свойствами, а также помогает предотвратить рак молочной железы.

№2. Борьба со свободными радикалами

Мандарины содержат высокий уровень витамина С, который обеспечивает ряд преимуществ для здоровья. Так, благодаря своим антиоксидантным свойствам, помогает бороться с нестабильными молекулами (свободные радикалы) в нашем организме. Антиоксиданты, присутствующие в мандаринах, обезвреживают свободные радикалы и предотвращают повреждение клеток.

№3. Борьба с холестерином

Мандарины производят синефрин (природный противозастойный препарат), который препятствует производству холестерина в организме. Антиоксиданты, присутствующие в мандарине, помогают снизить плохой холестерин и способствовать хорошему холестерину. Также они содержат растворимые и нерастворимые волокна, такие как гемицеллюлоза и пектин, которые предотвращают абсорбцию холестерина в кишечнике.

№4. Здоровье кожи

Витамин С, присутствующий в мандарине, очень хорош для кожи как при потреблении внутрь, так и при нанесении на кожу. Регулярное потребление мандаринового сока делает кожу более гладкой и улучшает ее тон. Антиоксиданты, присутствующие в мандарине, защищают кожу от резких UVA-лучей и помогают коже сопротивляться повреждениям, вызванным Солнцем и свободными радикалами.

№5. Профилактика инфекций

Витамин С, содержание которого в 100гр съедобной части плода составляет порядка 45% от суточной нормы, помогает бороться с инфекционными агентами. Исследования показывают, что прием двух мандаринов в период гриппа снижается риск его “приставания” в среднем на 25%.

Примечание:

В мякоти мандарина, особенно в белой прослойке м/у дольками и кожицей, находится много биофлавоноидов, которые активно участвуют в синтезе лейкоцитов и в работе эритроцитов, укрепляют стенки кровеносных сосудов. Очищая мандарин наголо (удаляя с него белую кожицу), Вы снижаете приносимую им пользу.

Теоретическую сторону заметки разобрали, теперь выясним...

Как правильно выбрать хурму?

Основным критерием в выборе является насыщенный цвет ягоды, наличие небольших темных пятнышек на ее кожице и относительно плотная консистенция в целом с мягкими бочками в частности. Также следует помнить, что хурму лучше покупать в помещении/павильоне, а не на улице, ибо после разморозки Вы можете столкнуться с ее “мякотелостью” (форма поплывет, хурма станет жидкой).

Наверняка, Вам попадалась хурма, которую нельзя взять в рот - в народе это называется "хурма вяжет".

Почему хурма вяжет, или как сделать хурму сладкой?



Автор этих строк считает, что каждый должен заниматься любимым делом, т.е. если хурме нравится вязать, то пусть она этим и занимается, а голубой вагон бежит и качается :).

Если серьезно, то вяжущие свойства хурмы обусловлены наличием в ней танинов, дубильных веществ, которые проявляют себя в контакте со слизистыми оболочками, создавая ощущение вязкости во рту. Также танин уменьшает секрецию слюнных желез и стягивает кровеносные сосуды, расположенные в полости рта. Все это создает неприятное чувство, и после поедания хурмы часто хочется почистить зубы или, в крайнем случае, прополоскать рот.

Танины несут в себе и определенную пользу: они связывают некоторую часть холестерина в организме человека. Поэтому, если у Вас высокий холестерин, то бОльшую пользу Вам принесет вяжущая хурма (например, сорт Хачия). Чтобы убрать вязкость хурмы, положите ее созревать к бананам на **2-3** часа (в закрытый целлофановый пакет в теплое место) или проткните кожицу вилкой в нескольких местах и опустите на несколько минут (иногда часов, зависит от незрелости) в очень теплую (не кипяток) воду. Наименее удачным, но наиболее раскрученным по TV вариантом является заморозка хурмы в морозильной камере. Однако при таком способе (обычная, не шоковая заморозка) хурма теряет значительную часть своих полезных свойств и форму (становится мягкой/текучей после оттаивания).

Далее пройдемся по...

Как правильно выбрать мандарины?

Особой науки в выборе мандарина нет. Это фрукт, качество которого достаточно определить, просто беря его в руки. В целом, при покупке всегда помните следующее:



Дольше всего хранятся мандарины с зелеными веточками/листьями, место хранения – холодильник, температура от +2 до +4.

Примечание:

До пробы вкус мандарина можно определить по его физическим параметрам: 1) сладкий с кислинкой – большой с толстой кожурой, 2) очень сладкий и сочный – мелкий, ярко-оранжевый с тонкой кожурой.

Ну, вот и практическую часть разобрали, переходим к...

Послесловие

Красная и черная икра, мандарины, хурма - вот так, в некотором промежуточном варианте, выглядит наш Новогодний стол. Разумеется, это далеко не все “единицы”, которыми можно порадовать гостей. И в этом плане мы даем Вам карт бланш на реализацию задачи по правильному окормлению себя и своей честной компании. Справитесь с его розыгрышем? Уверен, что да!