

Каждую осень свежий урожай этих ягод (да-да, хурма относится не к фруктам, а к ягодам!) появляется в магазинах и на рынках, даруя нам возможность запастись на зиму незаменимыми витаминами и микроэлементами.

Родиной хурмы считается Китай. Лучше всего она растет в тропиках и субтропиках — Израиле, Италии, Турции, а в нашей стране — в Дагестане и на черноморском побережье Краснодарского края. Существует около 300 сортов хурмы, но большинству россиян знакомы лишь несколько из них.

Королек. Круглая оранжевая ягода с сочной мякотью шоколадного цвета внутри — один из самых популярных сортов хурмы в нашей стране.

Мандаринная хурма. По форме похожа на мандарин, только крупнее. Сорт без косточек, мякоть — очень нежная и сладкая.

Бычье сердце. Плоды большого размера — гораздо больше королька и мандаринной хурмы, а также чуть тверже предыдущих сортов даже в зрелом состоянии.

Шарон. Один из самых дорогих сортов — он выведен израильскими селекционерами, которые скрестили хурму с яблоком. Мякоть твердая, вкус и аромат — потрясающей сладости.

Польза

Хурма богата бета-каротином, который сохраняет красоту кожи и способствует здоровому зрению, а также йодом, нормализующим работу щитовидной железы. Помимо этого, в состав плодов входят железо, калий, марганец, витамины группы В, фосфор, магний и пектин. Столь богатый состав способствует повышению уровня гемоглобина, поддерживает водно-солевой баланс, улучшая работу печени и почек, развивает память, укрепляет нервную систему, нормализует показатели кровяного давления и

пищеварение.

Противопоказания

- Хурма содержит довольно много природных сахаров, поэтому ее употребление не рекомендуется при сахарном диабете.
- Ограничьте употребление хурмы, если имеются проблемы с поджелудочной железой. При обострении панкреатита от нее лучше отказаться совсем.
- Не рекомендуется есть хурму в первые месяцы при грудном вскармливании — это может спровоцировать у ребенка запоры и колики.
- Кожура хурмы содержит много танинов — веществ, придающих ей вяжущий вкус. Танины образуют липкую массу, склеивая между собой кусочки пищи, вследствие чего они могут вызывать сильные запоры. Людям, имеющим склонность к их возникновению, стоит проявить осторожность при поедании хурмы. По той же причине не стоит давать эту ягоду маленьким детям.

Выбираем самую вкусную

При выборе обратите внимание на чашелистик хурмы. У вкусного плода листочки должны быть подсохшими, цвет — ярким и насыщенным.

Сам цвет плода должен быть ярким. Бледная хурма, как правило, недоспелая.

Хранить хурму лучше при температуре около 0° и при высокой влажности воздуха — так она сохранит свои свойства до 2–3 месяцев. Очень важно бережное обращение — спелые плоды очень мягкие и их легко повредить. Экземпляры с трещинами или пятнами лучше не хранить, а съесть сразу.

ХУРМА

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- С персидского название фрукта «хормалю» переводится как «финиковая слива»
- Хурма вяжет из-за Когда плод полностью созревает это вещество исчезает
- Родина хурмы - Китай
- Дерево хурмы жив

В 100 г хурмы: **53-60** ккал; **16,9 г** углеводов; **0,5 г** бел



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ СВО



Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта



Повышает работоспособность и успокаивает нервы



Противопоказано людям с сахарным диабетом и ожирением