

Финики – лакомство, еда или лекарство?

Мало найдется россиян, которые не пробовали финики. Для жителей России финики – прежде всего лакомство. Однако в жарких странах они заслужили репутацию «хлеба пустыни». Финики – удивительный плод, которому во многих странах приписывают свойства укреплять человеческое здоровье и продлевать жизнь. Говорят, что в Китае есть долгожители, основой питания которых служат исключительно финики. Во всяком случае, это очень полезный продукт, и многие диетологи рекомендуют употреблять его вместо сладкого. Кроме того, финики со стародавних времен были известны своими целебными свойствами. Они широко использовались для борьбы с различными онкологическими заболеваниями, туберкулезом, всякими опухолями, инфекционными и другими болезнями.

Считается, что сушеные финики благоприятно воздействуют на мозг, увеличивая его производительность на 20 % и более.

Финики – один из наиболее древних фруктов, культивируемых человеком. Они и сегодня служат важным элементом рациона во многих странах мира благодаря превосходному вкусу и уникальным питательным свойствам. Дикие финики использовались предками современных арабов еще 5-7 тысяч лет назад. В Израиле успешно прорастили семя фиников, найденное в раскопках объекта двухтысячелетней давности. Эта разновидность финиковых пальм отличалась особыми целебными свойствами, но исчезла более 500 лет назад.

Изображения фиников встречаются на настенных росписях египетских гробниц, а в древнем Вавилоне из них готовили даже вино и уксус. Вяленые, сушеные и свежие финики, богатые минеральными веществами и сахаром, были основой рациона бедуинов. Арабский воин, собираясь в поход, обязательно брал с собой, для поддержания выносливости и мышечной силы, 2 мешка фиников, подвешивая их к седлу коня с обеих сторон. Наибольшая часть финиковых пальм растет в арабских странах. Мировым лидером по производству и продаже фиников является Саудовская Аравия. К числу крупных производителей и поставщиков фиников относятся также Алжир, Бахрейн, Египет, Ирак, Иран, Йемен, Ливия, Марокко, Объединенные Арабские Эмираты, Оман, Судан, Сирия, Тунис. Однако финиковые пальмы были завезены и в другие части света, и сейчас растут в США (Калифорния), Мексике, Австралии, ЮАР и в других странах. Сортов фиников так много, что даже специалистам нелегко в них разобраться.

В плодах финиковых пальм содержится много железа, магния, фосфора, минеральных солей, витаминов групп А и В, незаменимых аминокислот, протеина и др. Ученые

считают, что 10 фиников в день достаточно для обеспечения суточной потребности человека в магнии, меди, сере, половины потребности в железе, четверти потребности в кальции. Некоторые диетологи утверждают, что один финик и стакан молока могут обеспечить минимально необходимую потребность человека в питательных веществах. 23 вида аминокислот, содержащихся в финиках, отсутствуют в большинстве других фруктов. В сушеных плодах фиников содержится 60-65 % сахара – самый высокий процент по сравнению со всеми другими фруктами. Причем это в основном глюкоза и фруктоза, потребление которых не несет отрицательных последствий для организма человека в сравнении с сахарозой.

По своим питательным, диетическим и лечебным свойствам финики приравниваются к злакам. Они полезны взрослым, детям, беременным женщинам. Свежие финики добавляют во многие блюда – фруктовые салаты, сдобные булочки, домашнее печенье, пироги и торты. Из фиников вырабатывают финиковый мед, сахар, алкогольный финиковый сок, из сердцевины дерева – пальмовую муку. Свежие финики хорошо сохраняются в холодильнике. Финиковый сахар гораздо полезнее для организма, чем тростниковый или свекольный. Если положить сушеные финики на время в горячее молоко, их вкус улучшается, а с начинкой из масла, орехов, миндаля или густого крема повышается содержание белков и протеина, необходимых человеческому организму.

Арабы из фиников делают пасту, которую можно хранить круглый год. Используются плоды фиников также для приготовления компотов, мюсли, киселя и всяческих кондитерских изделий, являются великолепным десертом. Их можно превращать в муку, получать род меда. После брожения из них получают приятный напиток. Следует сказать, что финики вообще не содержат холестерина. Финики очень полезны для пищеварения, они производят очищающее воздействие на пищеварительную систему. Русский ученый И.И. Мечников рекомендовал потреблять финики при кишечных расстройствах. Так как вяленые и сушеные финики имеют липкую поверхность, и на них могут попасть загрязнители и бактерии, то не следует долго держать их на открытом воздухе, а перед употреблением нужно мыть.

Со стародавних времен финики были известны своими целебными свойствами. Считалось, что плоды финиковых пальм дают силу, выносливость, увеличивают продолжительность жизни, усиливают мужскую половую потенцию. Они укрепляют сердце, печень и почки, способствуют развитию в кишечнике полезных бактерий, поддерживают кислотный баланс организма и питают кровь, способствуют развитию корневых окончаний мозга, усиливают способность организма противостоять различным инфекциям, в том числе вирусным. Финики полезны также при анемии и гипертонии, для груди и легких, успокаивают кашель и способствуют выводу мокрот, чрезвычайно полезны для мозговой деятельности. Пищевые волокна, содержащиеся в финиках,

снижают риск раковых заболеваний.

Из-за высокого содержания калия врачи рекомендуют употреблять финики при сердечно-сосудистых заболеваниях. При сердечной недостаточности финики стимулируют деятельность сердца, служат тонизирующим и укрепляющим средством, восстанавливают силы после продолжительной болезни. Помогают финики при параличе лицевого нерва, при переутомлении и физической усталости, при сахарном диабете. Отвар фиников с рисом помогает при дистрофии. Особенно полезны финики женщинам при беременности, во время родов и при кормлении ребенка. Они облегчают роды, способствуют началу выработки женским организмом молока. Их рекомендуют также вместо сладостей тем, кто придерживается диеты и старается поддерживать свой вес в норме.

Таким образом, получается - ешьте финики, и будет благо всей Вашей семье. Не болейте!

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)