

Чем полезен грейпфрут и когда его личный праздник?

В феврале в странах, где выращивают грейпфруты, начинается праздник, посвященный уборке урожая. Он так и называется – «Праздник сбора грейпфрутов». На острове Хувентуд – сельскохозяйственном центре Кубы, откуда берёт своё начало праздник, собирают рекордное количество этих прекрасных солнечных плодов.

Праздничное гулянье, напоминающее фестиваль, длится несколько дней, не затихая даже ночью.

Представления и эстрадные шоу, песни, пляски, конкурсы и розыгрыши длятся круглосуточно, перетекая в большой Грейпфрутовый пир с дегустацией различных сортов замечательных фруктов, грейпфрутового сока и сладостей, приготовленных на основе виновника торжества.

Впервые вечнозеленое дерево рода цитрусовых, семейства рутовых – рослое, с обширной кроной – было обнаружено на острове Барбадос (1750-е годы), затем – на Ямайке (1814 г.), и вначале считалось декоративным растением. Но позже выяснилось, что плоды его не только съедобны, но и необыкновенно полезны благодаря уникальным диетическим свойствам и витаминному комплексу, входящему в их состав.

А потому после 1880 года начался быстрый рост промышленного производства этой культуры в США, затем в других странах, а в XX веке грейпфрут занял ведущее место на мировом фруктовом рынке. Огромные плантации этих экзотических фруктов стали приносить очень хорошие доходы.

В настоящее время культура произрастает во всех странах субтропической и тропической зон. Целенаправленное же её возделывание осуществляется в таких странах, как США (штаты Флорида, Калифорния, Техас, Аризона), в странах Карибского бассейна, Бразилии, Израиле и ЮАР.

Грейпфрут культивируется в районах Западной Грузии и на Черноморском побережье Кавказа, но удельный вес его в общем «цитрусоводстве» этих районов незначителен. Предполагается, что грейпфрут – это оригинальный гибрид апельсина и помело, появившийся в результате их естественного природного скрещивания.

Уже само название «грейпфрут» кажется удивительным: в дословном переводе с английского «грейп» означает «виноградный плод». Казалось бы – что общего между цитрусовым фруктом и виноградом?

В том-то и дело, что своим названием грейпфрут обязан не вкусовым качествам, а особенности роста плодов, которые собираются на ветвях в кисти, напоминающие формой виноградные.

Латинское название грейпфрута еще интереснее: *citrus paradisi* или «райский цитрус». Срок созревания плодов этого экзотического растения – 9-12 месяцев и, что характерно – в процессе их созревания на деревьях в течение нескольких месяцев висят гроздьями не только созревающие плоды, но и молодые завязи.

Крупный плод грейпфрута, достигающий в диаметре 30-40 см, похож на апельсин, но его кисло-сладкий вкус, в отличие от апельсина, характерен небольшой горечью, которая, однако, его ничуть не портит, а напротив – придаёт приятным и освежающим плодам своеобразный, оригинальный вкус.

Эта характерная горчинка в плодах грейпфрута объясняется наличием в них биологически активного вещества – нарингина, очень полезного для организма человека. Нарингин способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, улучшению пищеварения, повышению аппетита и общего тонуса.

Сегодня существует около 20 сортов грейпфрута, делящихся по цвету мякоти на 3 основных группы: красные, розовые и белые. Как и все цитрусовые, грейпфрут богат витамином С: 100 граммов его мякоти содержит 50% суточной потребности человека в этом витамине. А как все оранжевые фрукты, грейпфрут содержит вещества, препятствующие появлению раковых клеток – антиоксиданты.

На этом схожесть с другими цитрусовыми побратимами заканчивается, и начинаются чудеса. В 70-е годы XX столетия появилась «волшебная» грейпфрутовая диета, помогающая сбрасывать лишние килограммы всего лишь посредством добавления в ежедневный рацион 3 стаканов грейпфрутового сока. И «виноват» в этом, опять же, вышеупомянутый нарингин, способствующий «сжиганию» жиров, помогая желчи в их расщеплении; он также ускоряет обмен веществ и стимулирует процесс пищеварения, что в результате и приводит к похудению.

Чем полезен грейпфрут и когда его личный праздник

Автор: admin

24.09.2014 21:23 -

Началось всемирное увлечение этой диетой с того, что знаменитая актриса Софи Лорен поведала миру о своём рецепте красоты, суть которого заключалась в том, что ежедневно звезда съедает по одному плоду «цитрусового чуда» – грейпфрута, который и помогает ей как в поддержании стройности фигуры, так и в омоложении кожи.

Нарингин, витамин С и другие полезные вещества, витамины и ферменты в больших количествах содержатся в непрозрачных перепонках между дольками грейпфрута, а потому лучше всего съесть грейпфрут неочищенным от этих плёнок. Кроме того, грейпфрут имеет низкий гликемический индекс, что позволяет естественным способом снизить уровень сахара в крови. Больным диабетом это вещество помогает сократить потребность в инсулине.

В красных грейпфрутах содержится дополнительный антиоксидант ликопен, способствующий нормализации уровня холестерина, поэтому они особенно полезны людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями – достаточно выпивать один стакан грейпфрутового сока в день.

Грейпфрут, поднимающий общий тонус, повышающий аппетит и способствующий устранению депрессии, рекомендуется в умеренных количествах регулярно включать в рацион. Кроме всех уже перечисленных достоинств, он также выводит из организма токсины, излишнюю жидкость и снижает кровоточивость дёсен.

Грейпфрутовое эфирное масло, продающееся в аптеках и косметических магазинах, можно применять для ухода за кожей и волосами, для ванны (4-6 капель) и для массажа (1-5 капель на 5 мл масла сладкого миндаля), при целлюлите.

Его можно использовать и как ароматизатор воздуха в помещении, капнув в аромакурительницу или аромалампу 5-7 капель. Добавляя масло в кремы, тоники, маски, шампуни, ополаскиватели и гели для душа по 3-5 капель на 15 г основы, можно обогатить их состав.

Но людям, чувствительным к цитрусовым, использовать его нужно с осторожностью. Этот цитрус несовместим с широким рядом медикаментов, что уже доказано. Поэтому увлекаться как грейпфрутовой диетой, при которой грейпфрут употребляется помногу и

Чем полезен грейпфрут и когда его личный праздник

Автор: admin

24.09.2014 21:23 -

натошак, так и соком из «райских цитрусов» – не следует. В умеренных количествах грейпфрут прекрасно помогает пищеварению, и потому диетологи советуют добавлять по дольке в мясной или фруктовый салаты, или же съедать один плод в неделю.

Автор - **Марина Дутти**

[Источник](#)