

История возникновения и полезные свойства сухофруктов

ОТКРЫТИЕ СУХОФРУКТОВ

Сухофрукты — это ягоды или фрукты, которые были просушены на солнце или с помощью дегидрататора. Этот продукт был открыт в далекие времена первобытнообщинного строя, когда не было ни холодильников, ни мебели, где бы могла храниться еда, и потому все собранные плоды оставались лежать на солнце, вследствие чего подсыхали. Именно так и получали первые сухофрукты.

Если сравнивать сухофрукты со свежими фруктами, то первые, разумеется, значительно проигрывают во вкусовых качествах, зато могут похвастаться сохраненными витаминами и микроэлементами. Именно поэтому сухофрукты так популярны зимой, когда наш организм особенно нуждается в полезных веществах, необходимых для поддержания здоровья и осуществления нормальной жизнедеятельности.

Чуть позже использовать сухофрукты начали моряки во время дальних плаваний. Так, потерянные микро- и макроэлементы в течение рейса морские волки могли с лихвой восполнить благодаря сухофруктам. Морские врачи прописывали их, чтобы повысить иммунитет моряков и излечить от некоторых недугов.

Население Китая считает сухофрукты плодами мудрости. Местные жители по сей день согласно старинной традиции преподносят в дар «мудрые фрукты» на свадьбу молодоженам, при этом каждый фрукт наделяется своим смыслом. Так, груша, по верованиям китайцев, помогает новоиспеченным супругам оставаться одним целым, курага увеличивает достаток, а сушеная вишня помогает сохранить нежные отношения на долгие годы.

На севере сухофрукты — неотъемлемый атрибут стола в любой семье. В северных странах круглый год сохраняется низкая температура, и у местных жителей есть не так много источников витаминов. Сухофрукты — один из них. Поэтому у здешних хозяек обязательны на столе компоты из сухофруктов, узвары, выпечка с добавлением сушеных фруктов. Употребляют их также и в сухом виде.

СОСТАВ И СВОЙСТВА

Состав и свойства сухофруктов зависят от плода, из которого они сделаны. В целом, любые сухофрукты содержат магний, который усиливает работу головного мозга и снижает артериальное давление. Также в состав этого продукта входят калий и кальций. Они незаменимы для укрепления костных тканей, воспрепятствования появлению переломов, восстановления работы сердечно-сосудистой системы и т. д. Что касается пектина, еще одной составляющей, то он является средством нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

Теперь давайте рассмотрим каждый из ингредиентов смеси. Сушеная груша и чернослив способствуют очищению организма от шлаков и токсинов, курага и урюк — укреплению сердечной мышцы и сосудов, инжир — нормализации работы щитовидной железы, сушеные плоды

папайя — улучшают потенцию. Избавиться от сухого кашля поможет изюм, а избежать простудных заболеваний — сушеный финик.

Сухофрукты ничем не уступают свежим фруктам и в течение долгого времени сохраняют все полезные свойства. Именно поэтому диетологи часто включают их в меню при различных диетах.

Сухофрукты вполне способны заменить кондитерские изделия. Фруктоза, содержащаяся в них, в большом количестве поступает в организм и быстро из него выводится, отчего фигура любителя сладкого несколько не страдает (чего не скажешь о пирожных и тортиках).

Еще один плюс сухофруктов — отсутствие в них неприродных элементов. Таким образом, сушеные фрукты — это экологически чистый продукт, и его можно смело давать самым маленьким детям вместо вредного шоколада и конфет.

ЧЕМ ОПАСНЫ СУХОФРУКТЫ

К сожалению, не все сухофрукты одинаково полезны. Так, говорить о безусловной полезности можно, если вы засушили фрукты в собственном дворе, предварительно хорошенько их промыв и придерживаясь правил гигиены в ходе приготовления. Однако жители городов зачастую не имеют возможности самостоятельно заниматься просушиванием фруктов и идут за ними в супермаркет, где покупают кота в мешке.

Если вы относитесь именно к такой категории потребителей, то вам будет нелишним знать, что фрукты на производстве обычно проходят химическую обработку диоксидом серы. На прилавках такие фрукты выглядят весьма привлекательно — вас наверняка привлечет их яркий

цвет, товарный вид, а сами сухофрукты не страдают от паразитов.

Некоторые предприниматели обрабатывают сухофрукты химическими веществами, запрещенными для употребления. В результате такой обработки плод не просто теряет свои полезные качества, но и становится вредным для нашего организма. Регулярное употребление ядовитых сухофруктов способствует накоплению в организме токсинов и может привести к образованию раковой опухоли. При этом даже тщательное промывание таких сухофруктов не делает их безопасными. Более тщательно способы обработки мы рассмотрим позже.

Не рекомендуется употреблять сухофрукты и тем, кто страдает избыточным весом, поскольку этот продукт довольно калорийный и может поспособствовать увеличению жировой массы. Для людей, больных сахарным диабетом, суточная норма сухофруктов составляет 100 г.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СУХОФРУКТЫ

Зимой, когда нашему организму особенно необходимы витамины, далеко не каждый может позволить себе заморские фрукты, цена на которые порой непомерно высока. Однако есть альтернатива — сушеные яблоки и груши, которые ничуть не менее полезны и еще в древней Руси считались целебными. Дело в том, что сушеная груша и яблоко содержат бор, который способствует улучшению деятельности головного мозга. Зимой эти сухофрукты препятствуют возникновению простудных заболеваний. Их хранение особых трудностей не вызывает, зато на протяжении всего холодного периода вы сможете использовать полезные свойства груши и яблока по максимуму. Кроме