



Откуда появилось это растение, ботаники до сих пор не поняли, и в диком виде его так и не нашли.

Есть предположения, что грейпфрут является гибридом плода, который у нас называют помело (научное название – «помпельмус»), и сладкого апельсина. Гибридизация произошла в природе, случайно, и произошло это в Центральной Америке – так считается, но воспроизвести это скрещивание никто пока не смог.

Англичане называют грейпфрут виноградным плодом, но это не связано со вкусом винограда: просто грейпфруты часто растут гроздьями, в которых бывает от 3 до 12 плодов – это очень красиво. Плоды большие, до 0,5 кг весом, а кожура у них толстая – ярко-оранжевая или светлая. Вкус, однако, у всех плодов похожий – он горьковатый, а аромат терпкий и своеобразный.

Европейцы увидели грейпфрутовое дерево в середине XVIII века, когда попали на Барбадос, а потом на Ямайку – но это было уже в начале XIX века – в 1814 году. Примерно 100 лет спустя его плоды стали продавать на всех фруктовых рынках мира, и тогда же, в 1911 году, они попали в Россию. В 60-е годы XX века был выведен плод, который считают лучшим: его получили в результате скрещивания с мандарином; у него тонкая, легко снимающаяся кожура, а вкус – кисло-сладкий.

Состав и калорийность грейпфрута

В состав грейпфрута входит множество полезных веществ, витаминов и минералов – они составляют удивительно активные комбинации. Калорий совсем мало – всего 35 ккал на 100 г; есть белки, углеводы, немного жиров; пищевые волокна, фитонциды, органические кислоты, природные сахара.

Витаминный состав грейпфрута: бета-каротин, витамины А, С, Е, РР, группы В; минералы – кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, йод, кобальт, цинк, фтор, медь, марганец. Эфирные масла, пектины и углеводы в составе грейпфрута взаимодействуют друг с другом, оказывая благоприятное воздействие на здоровье людей, употребляющих эти плоды. Натуральных сахаров в грейпфрутах больше, чем в апельсинах, а витамина С не меньше, чем в них; храниться грейпфруты могут столько же, или даже дольше.

Грейпфруты богаты клетчаткой и гликозидами – именно они придают им горьковатый вкус. Гликозиды участвуют в регуляции различных физиологических процессов в нашем организме: улучшают пищеварение, деятельность сердечнососудистой системы, способствуют выработке желчи, предотвращают развитие атеросклероза и т.д.

Для профилактики сердечных заболеваний надо 2-3 раза в неделю съедать целый грейпфрут на завтрак – именно целый, так как сока будет недостаточно.

В возрасте климакса грейпфрут способствует снижению артериального давления, однако его нельзя совмещать с приёмом специальных лекарств: если вы принимаете лекарство утром, то грейпфрут можно есть вечером, и наоборот.

Ещё в древности грейпфруты были известны своими лечебными свойствами: их мякоть, кожуру и сок применяли при отравлениях, для укрепления дёсен и дезинфекции ран.

Сегодня грейпфруты часто используются в диетическом питании, и одним из их ценных свойств является способность долгое время сохранять свои целебные свойства. При транспортировке они не портятся, а храниться могут около года, оставаясь такими же вкусными и полезными.

Грейпфруты чаще всего употребляют в пищу свежими, а также добавляют их в разные блюда: фруктовые и овощные салаты, мясные блюда, блюда из дичи – получается пикантный низкокалорийный гарнир.

Лечение грейпфрутом: народные рецепты

При некоторых заболеваниях ЖКТ грейпфруты нормализуют работу кишечника, печени и желчного пузыря; понижают повышенное артериальное давление; если выпить натощак стакан свежего сока, то он отлично стимулирует работу всех органов пищеварения, предупреждая запоры и другие проблемы органов брюшной полости.

Для выведения камней из желчного пузыря надо по утрам пить по 2 ст.л. оливкового масла и запивать его соком грейпфрута – 100 мл.

Лишнюю жидкость грейпфруты тоже выводят из организма, очищая клетки и органы от шлаков, а содержащиеся в них пектины укрепляют кровеносные сосуды, включая мелкие капилляры.

Свежевыжатый сок грейпфрута

Свежевыжатый сок грейпфрута оказывает тонизирующее действие на весь организм, укрепляет иммунитет и улучшает работу нервной системы, поэтому его рекомендуют употреблять после операций и перенесённых инфекционных заболеваний, а также при тяжёлых физических и умственных нагрузках.

Особенно полезен свежий сок грейпфрута людям, которые по роду своей работы очень мало двигаются – например, весь рабочий день проводят за компьютером. В таких случаях за 20 минут до завтрака следует выпивать стакан свежевыжатого грейпфрутового сока с сахарной пудрой – это лучше, чем с сахаром.

При бессоннице грейпфруты тоже помогают: если съесть один плод на ночь, сон будет крепким и глубоким. Можно также выпить полстакана грейпфрутового сока.

Грейпфруты обладают ещё очень многими полезными свойствами, и о них можно написать очень много. Так, взрослому человеку достаточно съесть дольку плода весом 100 г, чтобы получить более половины суточной нормы витамина С, почти 10% от нормы калия, а также некоторое количество кальция и магния. Антиоксиданты, которыми богаты грейпфруты, снижают в крови уровень «плохого» холестерина – причём в красных плодах антиоксидантов больше, чем в белых.

Сок грейпфрута уменьшает кровоточивость дёсен, а его семена обладают противогрибковым и противомикробным действием.

Косточки грейпфрута

Свойства косточек грейпфрута были изучены американскими исследователями не так давно, и оказалось, что вещества, содержащиеся в них, способны уничтожать болезнетворные бактерии, грибки и вирусы. Так, флавоноиды и витамин С существенно повышают сопротивляемость организма к заболеваниям: действуя совместно, они могут уничтожить около 800 видов вирусов или бактерий – таких, как возбудители гриппа, герпеса, стрептококки, лямблии, хламидии; и ещё более 100 видов грибков, к которым относятся и те, что поражают ногтевые пластины и доставляют неприятности многим людям.

Грейпфрутовая диета

Для диабетиков грейпфрут должен стать частью диеты, так как его употребление

Грейпфрут - чудо фрукт для здоровья

Автор: Надо.ua
19.05.2011 06:39

понижает уровень сахара в крови, уменьшая при этом потребность в инсулине. Учитывая то, что этот фрукт принимает самое активное участие в пищеварительном процессе, расщепляет жиры, регулирует аппетит и помогает избавиться от лишнего веса, специалисты рекомендуют некоторые виды диет с его употреблением.

Грейпфрут для похудения

Грейпфрутовую диету хорошо использовать зимой – витаминов в ней достаточно, но не продолжать её более 7 дней.

В день надо съесть по 2 плода, комбинируя их с белковой пищей: нежирным мясом, рыбой, творогом, яйцами, сыром. Продукты надо чередовать: например, если сегодня вы едите мясо, то завтра ешьте яйца и т.д. Кроме этого, можно есть салаты из некрахмалистых овощей, и другие фрукты – апельсины, мандарины, яблоки.

Из напитков можно позволить себе травяной и зелёный чай без сахара – раз в день можно добавить мёд. Последний приём пищи должен быть не позже 7 часов вечера, и при соблюдении диеты можно за неделю избавиться от 3-4 кг лишнего веса.

Примерное меню на один из дней может быть таким:

На завтрак можно съесть грейпфрут или выпить стакан свежевыжатого сока, съесть не более 50 г нежирной ветчины и выпить зелёный чай без сахара.

В обед приготовьте овощной салат с зеленью и лимонным соком, и съешьте ещё один грейпфрут. Выпейте чай или компот из сухофруктов без сахара.

Вечером (до 7 часов) – поджаренное на решётке мясо с зелёным салатом и чай с 1 ч.л. мёда.

При гастрите и язве желудка грейпфрутовая диета противопоказана.

Грейпфрут в медицине

В медицине используется весь плод грейпфрута: сок, мякоть, кожура, эфирное масло. Сок и плоды многие врачи рекомендуют употреблять при сердечнососудистых заболеваниях, для профилактики анемии и подагры, ожирения, заболеваний печени, гастритов, запоров; простудных и вирусных инфекций, цинги и кровоточивости дёсен; при отёках и кожных заболеваниях.

При изжоге и болях в желудке принимают по 1 ч.л. высушенной и растёртой в порошок цедры грейпфрута, рассасывая её под языком.

Чай из кожуры грейпфрута облегчает состояние при сахарном диабете: надо измельчить высушенную кожуру, и заваривать её, как чай - 1 ч.л. на стакан кипятка. Пить 2-3 раза в день.

Известно, что грейпфрут и его сок взаимодействуют с некоторыми лекарствами, и могут таким образом вызвать тяжёлое отравление. Чаще всего это оказываются транквилизаторы и антидепрессанты; обезболивающие и гипотензивные средства; лекарства, снижающие уровень холестерина – однако лучше не принимать никакие лекарства вместе с соком и плодами грейпфрута.

Грейпфрут в косметологии

В косметологии и ароматерапии производные грейпфрута используются достаточно широко: богатое витаминами эфирное масло грейпфрута обогащает состав многих косметических средств: лосьонов, кремов, гелей, помогает снимать отёки и избавляться от целлюлита. Это масло обладает дезинфицирующими свойствами, поддерживает в норме жировой баланс и тонус кожи.

О том, что грейпфрут способствует сжиганию жира, наверняка слышали все, и многие также знают, что маски для лица с грейпфрутом и его соком замедляют старение кожи.

Эффективны не только мякоть и сок плодов, но и их кожура.

Соком отбеливают кожу и веснушки на ней; при жирной и нормальной коже хороши маски с соком и лосьоны из кожуры грейпфрута. Этим лосьоном также очень полезно протирать кожу шеи - он укрепляет и питает её.

Массаж рук коркой грейпфрута с небольшим количеством мякоти сделает кожу мягче и снимет шелушение, укрепит ногти и поможет им лучше расти.

Ванны с соком и эфирным маслом грейпфрута делают кожу всего тела мягкой и бархатистой, и помогают снять усталость после рабочего дня, а скраб с грейпфрутом и морской солью – прекрасное средство для профилактики целлюлита.

Конечно, эфирное масло и сок грейпфрута используют в производстве ликёро-водочных и кондитерских изделий, а эфирное масло и эссенцию плодов – в парфюмерной промышленности.

Женщина, пользующаяся духами или туалетной водой с ароматом грейпфрута, всегда будет выглядеть в глазах окружающих на несколько лет моложе – такое уж у него свойство, а плохое настроение исчезнет, если включить в своё меню есть плоды грейпфрута.

Пусть эти яркие и сочные плоды чаще будут вашим завтраком, и тогда вы весь день будете в прекрасном настроении!

Грейпфрутовый сок: состав, полезные свойства и лечение соком грейпфрута. Грейпфрутовый сок для лица, тела и рук

Сок грейпфрута пользуется у потребителей меньшей популярностью, чем апельсиновый. Возможно, причина в том, что кисло-сладкий грейпфрутовый сок отдаёт лёгкой горчинкой, а в апельсиновом соке её нет. Отказываться от грейпфрутового сока не следует, нужно просто научиться его выбирать и правильно пить, потому что он очень полезен.

Например, можно смешивать его в различных пропорциях с соками сладких фруктов, заправлять салаты, готовить на его основе слабоалкогольные коктейли. Сок розовых грейпфрутов более сладкий, а из светлых плодов – жёлтого и белого, получается кисловатый сок.

Состав грейпфрутового сока

В составе сока грейпфрута очень много полезного, и он близок к лимонному соку, что неудивительно – ведь он получен при скрещивании апельсина с лимоном. В нём много важных витаминов, и больше всего витамина С – почти 45%; есть витамины группы В, витамины А, Е, РР, Р, К, бета-каротин, органические кислоты; белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, вода; кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо.

В грейпфруте содержится алкалоид хинин, считавшийся в прошлом единственным эффективным средством против малярии. Он обладает успокаивающим и антиаритмическим действием, снижает температуру, улучшает аппетит – не одно поколение путешественников, посещая тропические страны, использовало хинин для защиты от малярии и лихорадки.

Полезные свойства и лечение грейпфрутовым соком

Ещё более удивительное вещество, благодаря которому грейпфрутовый сок может стать лекарством нового поколения – флавоноид нарингин. Именно нарингин придаёт грейпфруту горечь, однако он способен бороться с вирусом серьёзного заболевания – гепатита С. Если сочетать нарингин с традиционным лечением, гепатит С не переходит в хроническую форму. Производное нарингина – нарингенин, не позволяет вирусу выделяться из инфицированных клеток и заражать здоровые.

Таким образом, тяжесть заболевания значительно снижается, лечение облегчается, и появляется больше шансов вылечить гепатит, избежав опасного хронического заболевания. Учитывая то, что в данный момент на Земле, по неточным подсчётам, проживает до 500 млн. инфицированных вирусом гепатита С, пользы грейпфрутового сока не замечать нельзя.

Сок грейпфрута полезен при гипертонии, и уменьшает количество «плохого» холестерина в крови. Зубы и дёсны становятся здоровее, из почек выводятся камни, укрепляется иммунитет, облегчается течение сахарного диабета, если употреблять грейпфрутовый сок регулярно.

Польза грейпфрутового сока

Аппетит и пищеварение сок грейпфрута улучшает, а вот лишний жир сжигает, способствуя снижению массы тела. Лишнюю жидкость и шлаки сок выводит из организма, улучшая при этом работу желудка и печени. Кроме этого, грейпфрутовый сок обладает лёгким мочегонным действием. Так что любителям этого сока лишние килограммы не грозят.

Память и внимание улучшаются от употребления грейпфрутового сока, а сердечно-сосудистая система становится менее уязвимой к заболеваниям.

В соке грейпфрута, особенно красного, много флавоноидов, предупреждающих образование отложений на стенках сосудов и подавляющих активность свободных радикалов: поэтому атеросклероз не развивается, а клетки крови получают защиту от окисления – для этого достаточно съесть 2 грейпфрута в день, или выпивать их сок. Поэтому людям, имеющим предрасположенность к варикозу, сок грейпфрута тоже

полезен.

Очень помогает грейпфрутовый сок людям, постоянно подвергающимся физическим и умственным нагрузкам: вещества, содержащиеся в нём, укрепляют нервную систему, устраняют вялость и сонливость.

В грейпфруте мало калорий, зато много питательных веществ, витаминов и микроэлементов, поэтому он очень подходит для различных диет, а также для употребления после спортивных занятий и тренировок – он помогает быстро восстановиться, и вообще не даёт развиваться синдрому хронической усталости.

Если регулярно пить сок апельсина и грейпфрута, то значительно снижается риск развития остеопороза – к такому выводу недавно пришли американские исследователи.

Грейпфрутовый сок также применяется при лечении последствий стрессов: он успокаивает и тонизирует, снимает угнетённые состояния, приводя в норму иммунитет, ослабленный после экстремальных нагрузок. Для беременных женщин грейпфрутовый сок является безопасным природным антидепрессантом.

Производство грейпфрутового сока

При производстве соков, в том числе и грейпфрутового, часто применяется так называемая технология купажирования, когда соки определённым образом смешиваются. Это позволяет не только улучшить вкусовые качества сока, его цвет и аромат, но и предотвратить размножение вредных микроорганизмов – например, когда к сокам с низкой кислотностью добавляются более кислые.

В целом, сок грейпфрутов производится так же, как и апельсиновый. Его можно приготовить и в домашних условиях, выбрав свежие и спелые плоды.

Качество приготавливаемого сока зависит от выбора соковыжималки. Соковыжималки с режущими лезвиями могут окислять сок, и он не может храниться даже сутки – его нужно употреблять сразу же. Есть соковыжималки, которые мнут мякоть плодов – при этом сока получается больше, в нём сохраняется максимум полезного, а храниться он может до суток – в холодильнике.

Так что лучше выбрать более дорогую, качественную соковыжималку, и получить вместе с соком всё самое лучшее, что есть в грейпфрутах. Несколько минут в день, потраченные на получение сока, окупятся прекрасным самочувствием и избавлением от многих проблем со здоровьем.

Конечно, соки, купленные в магазине, менее полезны, однако лучше пить их, чем обходиться без соков совсем, если нет возможности получать свежавыжатые.

Сок грейпфрута используется как для профилактики заболеваний, так и в их комплексном лечении. При нарушениях пищеварения, слабой работе кишечника и гипертонии сок пьют за 30 минут до еды, по ¼ стакана с добавлением 1 ст.л. мёда; при бессоннице – 0,5 стакана перед сном.

Концентрированный грейпфрутовый сок избавляет от стойких запоров, а сок, разбавленный водой, обладает лёгким желчегонным действием. В кожуре грейпфрута содержится витамин P, делающий здоровыми наши зубы и дёсны. Надо замочить свежую кожуру грейпфрута на 20 минут в воде, а потом выпить эту воду.

При гастритах и язвенной болезни грейпфрутовый сок употреблять не рекомендуется. Не стоит также пить его вместе со сладкими фруктами и крахмалистой пищей.

Сок грейпфрута для лица, тела и рук

Сок грейпфрута, благодаря большому содержанию в нём питательных веществ, прекрасно подходит для домашних косметических масок для лица. Такие маски увлажняют кожу, подтягивают её и замедляют старение. Надо смешать 1 ст.л.

грейпфрутового сока с таким же количеством сметаны, добавить 1 ч.л. оливкового масла и желток яйца; всё хорошо растереть. Чтобы смесь была гуще, можно добавить немного размоченного в молоке чёрного хлеба. Маску наносят на лицо на 20 минут, потом смывают и наносят питательный крем.

Коркой грейпфрута можно массировать кожу рук, перед тем, как использовать обычный крем – руки станут гладкими, а ногти – более крепкими. Кожа на локтях снова станет мягкой, если прикладывать к ним дольки грейпфрута, на 10 минут в день.

Ванна с грейпфрутом сделает кожу гладкой, а его аромат поможет снять усталость после рабочего дня.

Опасность грейпфрутового сока

Грейпфрутовый сок полезен во всех отношениях, однако в некоторых случаях он может принести серьёзный вред. Запивать лекарства этим соком категорически запрещается: последствия могут быть непредсказуемы, и даже трагичны.

Сок грейпфрута способствует активному всасыванию лекарств, и это легко может вызвать передозировку. Поэтому людям с хроническими заболеваниями, постоянно принимающим лекарства, лучше отказаться от употребления грейпфрутового сока. По крайней мере, его употребление следует резко ограничить, и никогда не запивать им лекарства. В США был смертельный случай, когда человек с хроническим заболеванием несколько месяцев запивал лекарства соком грейпфрута.

Сегодня в США проводится тщательная проверка всех лекарств на совместимость с этим соком. Другие соки не обладают таким действием.

Тем не менее, не стоит отказываться от употребления грейпфрутового сока – он для этого слишком полезен, а лекарства лучше всего запивать обычной чистой водой.

Грейпфрут - чудо фрукт для здоровья

Автор: Надо.иа
19.05.2011 06:39

Автор: Гатаулина Галина, <http://www.inmoment.ru>