



Сладкие, восхитительные фрукты хурмы богаты питательными веществами, такими как витамины, минералы и антиоксиданты, которые жизненно важны для здоровья человека.

Эти тонкие восточные фрукты – уроженцы Китая. Они попали в Японию давно, и позже было ввезены в другие страны мира в середине девятнадцатого века.

Хурма – относится к лиственным деревьям с одним стеблем, вырастающим до 8 метров в высоту. Для выращивания, лучше всего ему подходят области климата с умеренными зимами и относительно умеренным летом.

Различают два вида деревьев хурмы: приносящие "вяжущие" плоды и "не вяжущие" плоды. К вяжущим культурным сортам относят растения, выращиваемые в Японии, известные еще под названием "Hachiya", плоды которых должны созреть полностью, чтобы их можно было употреблять или делать из них желе. Не вяжущая хурма, наоборот, содержит меньше танина, и ее можно есть твердой, как яблоко. Терпкость хурмы можно притупить с помощью алкоголя или сладкой газированной воды

На протяжении сезона, плоды хурмы созревают, изменяясь в размере от нескольких грамм до полкилограмма, а их цвет изменяется от светло-желто-оранжевого до темно-оранжево-красного. Все во фрукте хурмы съедобно за исключением семени и чашечки листьев.

Вяжущие сорта хурмы: Эврика, Хачия, Сайо, Тамопан, Таненаши, Триумф и т.д. Не вяжущие сорта: Фую, Гошо, Маекаваджиро, Окугошо, Сурага и т.д.

## **Польза хурмы для здоровья**

Фрукты хурмы являются низкокалорийным продуктом (обеспечивают 70 кал. на 100г), но в тоже время богатым источником диетического волокна.

Хурма содержит в себе большое количество флавоноидов, фито-питательных веществ, многофенолических антиокислителей, таких как катехины и галокатехины, а также содержит такое важное средство против рака, как бетулиновая кислота. Кателины, как известно, имеют антиинфекционные, противовоспалительные, и антигеморрагические (предотвращает кровотечение из маленьких кровеносных сосудов), свойства.

В новых сортах хурмы содержатся такие антиокислительные содержимые, как витамин А, бета-каротин, ликопин, лутеин. Все эти перечисленные ингредиенты являются эффективными защитниками организма человека от свободных радикалов и реактивных кислородных разновидностей (ПЗУ), которые играют не последнюю роль в старении организма и различных процессах заболеваний.

Фрукты хурмы также являются очень хорошим источником витамина С. Регулярное употребление продуктов, богатых витамином С, помогает телу развить сопротивление против возбудителей инфекции и очистить организм от вредных свободных радикалов.

**Полезна хурма для здоровья** также своим комплексом витаминов В, в который входит фолиевая кислота, пиридоксин (витамин b-6), тиамин и т.д. Эти витамины действуют как кофакторы для многочисленных метаболических ферментативных функций в организме.

Новые сорта хурмы также содержат большое количество полезных веществ, таких как калий, марганец, медь и фосфор. Марганец - кофактор для фермента супероксиддисмутаза, который очень хорошо очищает организм от свободных

радикалов. Медь - кофактор для многих жизненных ферментов, включая с-оксидаз цитохрома и супероксиддисмутаза (другая функция полезных веществ, поскольку кофакторы для этого фермента - марганец и цинк). Медь также нужна для производства эритроцитов.

## **Выбор и хранение хурмы**

Сорта вяжущей хурмы собирают, когда они еще не полностью созрели. Не вяжущую хурму собирают, когда плоды полностью созрели и стали мягкими. Вяжущая хурма может продолжать созревать при комнатной температуре. Оба вида хурмы срезают с дерева при помощи садовых ножниц, оставляя чашечку листьев, неповрежденную, при этом, сами фрукты не должны также повредиться.

Для того, чтобы правильно выбрать плоды хурмы, вам нужно подбирать свежие фрукты с ярко-желто-оранжевым цветом без повреждений и трещин на них. Высушенные плоды также продаются в магазинах, и похожи во многом на высушенные абрикосы.

Зрелая, твердая вяжущая хурма, может храниться в холодильнике в течение нескольких месяцев. Не вяжущие сорта хурмы имеют короткий срок годности и могут храниться только в течение нескольких дней при комнатной температуре.