

Персики - плоди молодості та довголіття

Батьківщиною персика є Китай. У цій країні персикове дерево вважається дровом життя, а його плоди - дарами фей.

Цей соковитий фрукт уособлює доброту, молодість, багатство і весняний настрій. Квітки дерева асоціюються зі свіжістю й молодістю юної дівчини, це символ довголіття і безсмертя душі.

У Китаї в цьому чудовому дереві цінується буквально все: деревина, гілки та плоди. Ще здавна з деревини виготовляли чаші і побутове начиння, а гілки навіть сьогодні є головною прикрасою на Новорічні свята. Через якийсь час фрукти були завезені в Європу через Іран - саме там існували знамениті персикові сади.

Незвичайний аромат, чудовий смак і соковита м'якоть зробили персики дуже популярними ласощами у Франції та Італії. Їх почали культивувати по всій Європі. Ще й досі ці дерева там символізують сімейні відносини і довголіття. До 1616 року персики вирощували з оксамитовою шкіркою, пізніше садівники-любители вивели новий сорт плодів з гладкою і пружною шкіркою під назвою нектарин.

Цей запашний гібрид міцно закріпився в Європі і з тих пір не зникає з наших прилавків. При цьому нектарини краще переносять транспортування і довше залишаються свіжими. Користь від нектарин така ж, як і від звичайних персиків.

На сьогоднішній день ці соковиті плоди вже давно не є дивиною чи екзотикою, але й надалі продовжують залишатися улюбленими фруктами більшості людей. Адже вони поєднують в собі приємний смак і корисні властивості.

Вибираючи плоди, звертайте увагу на їх зовнішній вигляд: стиглі - виділяють сильний аромат і злегка пружнять в долоні. Якщо ви плануєте довше зберігати персики, то купуйте незрілими і тримайте їх у холоді



Корисні властивості персиків

Попри те, що персики мають чудовий смак, вони ще й дуже корисні.

В першу чергу, користь персиків проявляється у тому, що вони мають багатий склад вітамінів та мінералів. В них містяться вітаміни А, В, С, Е, К, а також мінерали: кальцій, залізо, магній, фосфор, калій, натрій, цинк, марганець, фтор та селен. Тому, якщо регулярно вживати персики, то не будуть страшними авітаміноз та інші недуги від нестачі вітамінів та мінералів. У них міститься величезна кількість вітаміну С – він захищає наш організм від інфекцій і вірусних захворювань, вітамін А – для здоров'я очей, калій – зміцнює стінки судин і серце, залізо – захищає від анемії.

Може вічне життя і довголіття персики не зможуть Вам подарувати, але напевно дозволять залишатися Вашому тілу тривалий час молодим і здоровим. У цих плодах містяться антиоксиданти (вітаміни А, С, Е), які добре впливають на стан клітин організму, захищаючи їх від пошкоджень і раннього старіння, в тому числі клітин шкіри, волосся, нігтів. Вони борються зі

зморшками, зміцнюють серцевий м'яз і перешкоджають утворенню пухлин.

Хоча на смак персики й солодкі, вуглеводів у них практично нема, жирів – немає зовсім. Основну частину становить вода, тому персики малокалорійні і їх вживання не відіб'ється на фігурі.

Клітковина, що міститься у персиках сприяє стимуляції роботи шлунково-кишкового тракту, а також здатна прискорювати обмін речовин, створюючи на нього навантаження (в позитивний бік), а це допомагає у боротьбі зі зайвою вагою.

У персиках містяться органічні кислоти (винна, яблучна, лимонна), які мають властивість збільшувати апетит, сприяють кращому засвоєнню їжі.

Вживання персиків допомагає зняти емоційну та нервову напругу. Добре впливає вживання персиків на здоров'я вагітних, дітей та підлітків, а також для людей, що страждають від пониженої кислотності.

При мігрені та ревматизмі добре допомагає свіжий сік або відвар із листя цього фрукта.

Однак у є і протипоказання: плоди не можна вживати при ожирінні, цукровому діабеті та алергічних реакціях.

Смакуйте з користю!

Рецепти з персиками та нектаринами від ЄК:

Персиковий пиріг з амареті

Запечені кісточкові фрукти