

Помело – очень вкусный и полезный фрукт с приятным освежающим ароматом. Помело или, как его еще называют — «шеддок», ввозят в нашу страну из Азии. Плоды растут на высоких деревьях и зреют по несколько раз за год в Таиланде, Китае, Вьетнаме, Израиле. Цитрусы бывают разного размера. Масса варьируется от 500 г до 2 кг, а диаметр крупного плода иногда достигает 30 см.

При выборе необходимо руководствоваться несложными правилами:

- кожура помело должна быть блестящей, гладкой и без явных повреждений;
- от плода должен исходить приятный цитрусовый аромат;
- по цвету помело должен быть достаточно однородным. Если большая часть плода желтая, а одна из сторон имеет зеленое пятно, то плод, скорее всего, - не дозрел.

В состав помело входит широкий набор витаминов (А, С, В1, В2, В5), минералов (кальций, калий, железо, фосфор, натрий), клетчатка, эфирные масла и органические кислоты. Диетологи относят этот продукт к полезным и рекомендуют его применять при соблюдении диеты. Связано это со способностью помело ускорять обменные процессы, что в свою очередь приводит к сжиганию жировых отложений и снижению веса.

Большое содержание в помело витамина С повышает сопротивляемость организма, помогает бороться с вирусами и бактериями, особенно в осенне-весенний период. Его также употребляют для снижения давления, профилактики образования тромбов в сосудах и опухолей различной этиологии.

Нельзя употреблять помело людям, имеющим аллергию на цитрусовые фрукты. Это может привести к опуханию горла и приступам удушья. Не рекомендуется вводить в рацион помело в период обострения заболеваний, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенная кислотность желудка, сопровождающаяся приступами изжоги, гепатит, нефрит.

Психолог Буглак Е.И.

