# Помело: 23 полезных и 3 вредных свойства

Помело − цитрусовый фрукт, иначе именуемый шеддоком. Он является самым крупным членом семейства цитрусовых. По вкусу фрукт скорее сладкий, чем кислый. Иногда плод может горчить, но этого можно избежать, удалив с дольки фрукта полупрозрачную оболочку. Мякоть свежего и зрелого фрукта всегда сочная. Верхний слой этого плода толстый и мягкий, он легко счищается. Мякоть внутри плода имеет различные цвета: от желтого до красного.

Помело произрастает на цитрусовых деревьях в тропическом климате. Впервые помело возникло в Китае, оно неоднократно упоминается в китайских исторических книгах. В основном этот цитрусовый фрукт выращивают в Юго-Восточной Азии и в Китае. Однако, на сегодняшний день цитрус широко доступен в Соединенных Штатах и в Индии. На прилавках магазинов нашей страны он появился сравнительно недавно, но уже успел обрести популярность.

## Общая польза

**1. Предотвращает инфекции мочевыводящих путей.**

Инфекции мочевого тракта вызваны бактериями, которые поражают мочевую систему. Витамин С, присутствующий в помело, повышает уровень кислоты в моче и блокирует развитие бактерий в мочевом тракте.

**2. Здоровые десны.**

Кровоточивость и воспаление десен может являться признаком дефицита витамина С. При регулярном употреблении помело исчезнет дефицит витамина С, и вместе с ним исчезнет кровоточивость и воспаление десен. Помело помогает сделать десны крепкими и здоровыми.

**3. Обеспечивает здоровье сердца.**

Помело обладает высоким содержанием калия, который, как и витамин C, играет важную роль в поддержании здоровья сердца. Этот необходимый минерал регулирует уровень артериального давления. Обилие пектина в помело способствует устранению накопленных отложений на стенках артерий. Пектин улучшает проходимость крови по артерия и тем самым приносит пользу людям с гипертонией. Помело также уменьшает количество вредного холестерина и способствует выработке полезного.

**4. Предотвращает анемию.**

Исследования показали, что витамин С усиливает поглощение железа в организме. Дефицит железа часто приводит к анемии (малокровие). Правильно подобранная диета, богатая витамином С, помогает бороться с потерей железа и улучшает общее кровообращение.

**5. Профилактика простудных заболеваний.**

Употребление свежего помело или сока этого фрукта помогает предотвратить образование токсинов и свободных радикалов в организме. Слишком большое количество свободных радикалов в организме может вызвать такие заболевания, как простуда, грипп, астма, бактериальная инфекция, аллергия и другое. Витамин С является одним из питательных веществ, который стимулирует действие антител и иммунных клеток, которые защищают организм от бактерий, вызывающих простудные заболевания и грипп.

**6. Помогает бороться с раком.**

Одним из обсуждаемых преимуществ помело для здоровья является то, что оно борется с раком. Кожура помело очень богата биофлавоноидами, которые борются с раком и помогают уменьшить опухоль поджелудочной и молочной железы, опухоль кишечника. Кожура плода также предотвращает распространение рака. Волокно, присутствующее в помело, защищает от рака толстой кишки.

**7. Способствует снижению веса.**

Клетчатка чрезвычайно полезна для снижения веса. Продукты с высоким содержанием клетчатки остаются в желудке в течение более длительного времени и уменьшают проявления приступов голода. Клетчатка также нуждается в большем количестве времени для пережевывания и усвоения пищи. Она позволяет уменьшить порцию и препятствует перееданию.

Этот плод также обладает свойствами, которые помогают сжигать жиры, уменьшая содержание крахмала и сахара в организме. Однако не следует рассматривать помело как единственный верный продукт, которым поможет Вам похудеть. Снижение веса происходит благодаря уменьшению ежедневного количества поступающих в организм калорий и включению в образ жизни физических нагрузок.

**8. Предотвращает остеопороз.**

Остеопороз влияет на осанку, телодвижения, а также на гибкость человека. Это заболевание характеризуется повышенным риском переломов. Лечение хрупких костей требует правильной диеты, богатой кальцием и минералами. Сбалансированная диета способствует восстановлению костной ткани.

Целлюлоза, содержащаяся в помело, повышает крепость костей и снижает потенциальный риск возникновения переломов. Известно, что сок помело полезен для костей и снижает риск развития остеопороза. При включении в образ жизни физических нагрузок, достаточного количества кальция и помело, в разы снижается риск развития остеопороза, кости становятся здоровыми, крепкими и сильными.

**9. Улучшает работу ЖКТ.**

Высокий уровень содержания витамина С в помело сохраняет эластичность артерий и улучшает работу пищеварительной системы. Любая пища имеет высокое содержание аскорбиновой кислоты и вызывает щелочную реакцию после расщепления. Помело богато клетчаткой, которая помогает сохранять правильную моторику кишечника и предотвращает возникновение запоров.

https://www.youtube.com/watch?v=FHaX6Ib8HAE

**10. Предотвращает мышечные судороги.**

Дефицит жидкости, обезвоживание и отсутствие электролитов в организме (натрий, калий и магний), являются основными причинами мышечных судорог. Адекватное потребление сока помело снабжает организм жидкостью и электролитами, которые необходимы для предотвращения мышечных спазмов.

**11. Содержит лемониды.**

Мякоть помело повышает жизненный тонус, улучшает настроение, придает сил. Лемониды нормализуют продуктивность, улучшают работоспособность и концентрацию внимания. Помимо этого, на активную мозговую деятельность оказывает влияние содержащийся в помело фосфор.

**12. Устраняет недуги дыхательных путей.**

Специалистами было доказано, что употребление помело положительным образом сказывается на заболеваниях дыхательных путей и легких. Оно очищает дыхательную систему, выводя накопившиеся отложения, затрудняющие дыхание и вызывающие различные заболевания.

**13. Полезно при сахарном диабете.**

В умеренном количестве помело показано людям с сахарным диабетом. Регулярное употребление этого фрукта помогает стабилизировать сахар в крови. Однако, в этом случае главное не переусердствовать, иначе эффект может получиться обратным.

**14. Другие преимущества.**

Цитрусовый фрукт отлично справляется с выведением токсинов во время пищевого отравления. Он помогает выровнять психоэмоциональное состояние человека, борется с депрессией и стрессами. В помело содержится гормон серотонин, который вызывает положительные эмоции. Даже аромат цедры плода способен поднять настроение.

## Польза для женщин

**15. Польза для беременных женщин.**

Увеличение потребления фрукта помело помогает бороться с отеками у беременных женщин. Цитрус способствует естественному развитию плода. Содержащиеся в помело калий, кальций и фолиевая кислота обеспечивают правильное развитие головного мозга и костной системы малыша. Цитрусовый фрукт борется с токсикозом, который является частым гостем на ранних сроках беременности.

**16. Нормализует гормональный фон.**

Благодаря помело, в период менструаций и менопаузы смягчаются перепады настроения, проходит раздражительность и апатия. Цитрусовый фрукт увеличивает шансы успешного зачатия, нормализуя баланс гормонов.

### Польза для кожи

**17. Способствует регенерации ткани.**

Помело способствует более быстрому заживлению поврежденных тканей. Оно замещает мертвую ткань здоровой. Ферменты в витамине С способствуют выработке коллагена. Коллаген является белком, который способствует укреплению кожи. Он делает ее эластичной и способствует регенерации ткани.

**18. Борется с признаками старения.**

Помело, подобно грейпфруту, содержит спермидин, который защищает клетки кожи от процессов, связанных со старением и повреждением от свободных радикалов. Цитрус борется с морщинами, делает кожу молодой, светлой и мягкой. Помело не только удаляет свободные радикалы, которые вредят коже, но и помогает организму стимулировать выработку коллагена. Сок помело обладает антивозрастными свойствами. Стакан сока помело в день, несомненно, омолодит кожу и придаст ей естественное сияние и блеск.

**19. Глубокое увлажнение.**

Как косметическое средство помело используется для питания и увлажнения кожи. Благодаря этому фрукту сухая и шелушащаяся кожа получит должное увлажнение, пропадет зуд и чувство стянутости кожи.

**20. Полезно при жирной коже.**

Помело эффективно борется с жирной кожей. Оно устраняет жирный блеск, нормализует работу сальных желез. При систематической обработке кожи мякотью цитруса эффект не заставит себя ждать. Кожа обретет ровный тон, пропадет жирный блеск, выработка подкожного сала придет в норму.

### Польза для волос

**21. Придает волосам силу и здоровье.**

Входящие в состав пищевые вещества: витамины группы В, ретинол, железо, сера, аскорбиновая кислота, оказывают благоприятное воздействие на состояние волос. Они делают волосы более сильными и крепкими, устраняют ломкость, придают волосам блеск и сияние, способствуют усиленному росту волос.

## Польза для мужчин

**22. Улучшает репродуктивное здоровье.**

Помело относят к афродизиакам. Фрукт улучшает потенцию мужчины, восстанавливает репродуктивные способности и усиливает выработку спермы.

**23. Облегчает симптомы похмелья.**

Употребление нескольких ломтиков помело на утро после обильного распития алкогольных напитков, снижает симптомы алкогольной интоксикации. Цитрусовый плод освежает и возвращает организму бодрость.

## Вред и противопоказания

**1. Аллергическая реакция.**

Как и любой цитрусовый фрукт, помело может вызвать аллергию. Если у Вас есть аллергия на апельсины, лимоны и другие цитрусовые, откажитесь от употребления помело. Помимо этого, чрезмерное употребление фрукта может вызвать диарею и покраснения кожных покровов.

**2. Запрещено при некоторых заболеваниях.**

Помело не рекомендуется употреблять лицам с гепатитом, колитом, нефритом, при повышенной кислотности желудка, язве 12-перстной кишки и язве желудка.

**3. Не рекомендуется употреблять в период лактации.**

В период грудного вскармливания лучше отказаться от употребления этого фрукта. Он может вызвать аллергическую реакцию у неокрепшего организма новорожденного. Вводить в рацион матери цитрусовые рекомендуется не ранее года-полтора после рождения малыша.

## Химический состав продукта

Питательная ценность помело (100 г) и процентное соотношение дневной нормы:

калории 38 ккал − 2,67%;

белки 0,8 г − 0,98%;

жиры 0 г − 0%;

углеводы 9,6 г − 7,5%;

пищевые волокна 1 г − 5%;

вода 89,1 г − 3,48%.

Витамины:

С 61 мг − 67,8%;

В1 0,034 мг − 2,3%;

В2 0,027 мг − 1,5%;

В6 0,036 мг − 1,8%;

РР 0,22 мг − 1,1%.

Макроэлементы:

калий 216 мг − 8,6%;

кальций 4 мг − 0,4%;

магний 6 мг − 1,5%;

натрий 1 мг − 0,1%;

фосфор 17 мг − 2,1%.

Микроэлементы:

железо 0,11 мг − 0,6%;

марганец 0,017 мг − 0,9%;

медь 48 мкг − 4,8%;

цинк 0,08 мг − 0,7%.

## Выводы

Помело, как мы смогли убедиться, очень полезный продукт питания. Пользы от него гораздо больше, чем вреда. Если Вы здоровы, то для Вас плод не будет опасен. Но если у Вас имеются серьезные заболевания, о которых шла речь выше, следует либо вовсе отказаться от цитруса, либо употреблять его в умеренных количествах и только с разрешения лечащего врача.

**Полезные свойства:**

* Предотвращает инфекции мочевыводящих путей.
* Здоровые десны.
* Обеспечивает здоровье сердца.
* Предотвращает анемию.
* Профилактика простудных заболеваний.
* Помогает бороться с раком.
* Способствует снижению веса.
* Предотвращает остеопороз.
* Улучшает работу ЖКТ.
* Предотвращает мышечные судороги.
* Содержит лемониды.
* Устраняет недуги дыхательных путей.
* Полезно при сахарном диабете.
* Другие преимущества.
* Полезно для беременных женщин.
* Нормализует гормональный фон.
* Способствует регенерации ткани.
* Борется с признаками старения.
* Глубокое увлажнение.
* Полезно при жирной коже.
* Придает волосам силу и здоровье.
* Улучшает репродуктивное здоровье мужчины.
* Облегчает симптомы похмелья.

**Вредные свойства:**

* Аллергическая реакция.
* Запрещено при некоторых заболеваниях.
* Не рекомендуется употреблять в период лактации.

## Дополнительная полезная информация о помело

### Как использовать

**1. В кулинарии.**

Помело можно использовать в кулинарном мире в качестве основного и дополнительного ингредиента всевозможных блюд. Этот фрукт отлично сочетается с различными ингредиентами салатов, подходит к рыбным и мясным блюдам, используется для приготовления выпечки и десертов. Цедру цитруса добавляют к горячим напиткам.

Чаще всего фрукт употребляют в сыром виде, что, на самом деле, является лучшей формой его использования.

**2. Сок помело.**

Сделать сок из фрукта помело легко. Для этого можно использовать соковыжималку. Однако, для приготовления по-настоящему вкусного напитка из помело, можно добавить в сок выжатых фруктов немного воды и две ложки меда. Затем необходимо тщательно перемешать получившуюся смесь. Когда жидкость начнет пузыриться, перелейте ее в стакан и наслаждайтесь потрясающим вкусом сока. При особенно жаркой погоде в сок можно добавить кубики льда.

**3. Использование кожуры фрукта.**

Из кожуры помело в Европе изготавливают поделки. Для улучшения качества сна можно наполнить небольшую емкость цедрой фрукта и поставить ее на прикроватную тумбочку. При помощи такого небольшого дополнения Вам будет гораздо легче проснуться, Вы в хорошем расположении духа встретите новый день. Кожуру помело можно засушить и добавлять в чай. Помимо этого, из нее можно сделать настой.

**4. В косметологии.**

Косметические средства на основе помело улучшают цвет лица, делают кожу более упругой и сияющей. Из этого цитрусового фрукта можно приготовить освежающий тоник, который не только освежит кожу, но и устранит жирный блеск. Для жирной кожи используется сок помело в чистом виде, для сухой − разбавляется водой в соотношении 1:1. Протирайте кожу лица этим тоником утром и вечером.

Питательная маска для лица из помело готовится при помощи добавления к мякоти фрукта (100 г) 1 ч.л. меда и 1 ч.л. лимона. Такая маска восстановит кожу. Ее нужно наносить перед сном, избегая кожи вокруг глаз и возле губ. Оставьте маску на 15 минут, затем смойте водой. Кожуру помело также используют для укрепления ногтей. Ею натирают кутикулу и пластину ногтя. Так ногти укрепляются и перестают слоиться. Повторяйте процедуру натирания 1-2 раза в неделю.

### Как выбрать

* Для выбора качественного фрукта, возьмите его в руку. Вы должны почувствовать довольно сильную тяжесть. Увесистость фрукта говорит о его спелости и сочности.
* Напротив легкий плод - свидетельство незрелости или испорченности фрукта.
* Качественный плод должен быть ароматным.
* Неприятный запах говорит о том, что плод испортился.
* Помело без запаха может свидетельствовать о ненадлежащей эксплуатации плода и использовании химикатов в процессе выращивания.
* Кожура должна быть слегка мягкой, светло-желтого оттенка, без признаков зеленого или красного цвета.
* На внешней оболочке фрукта не должно быть каких-либо повреждений.
* Если окрас кожуры не равномерный, к примеру, с бордовыми пятнышками − это явное свидетельство использования химикатов при выращивании плода.
* Зеленые пятна указывают на незрелость плода.
* Если при надавливании на месте плодоножки образуется вмятина, то это означает, что мякоть испортилась.
* Слишком твердая кожура - свидетельство незрелости плода.
* Более удачными месяцами для покупки считаются январь, февраль и март. Именно в это время происходит созревание фруктов.

### Как хранить

* При комнатной температуре помело может храниться месяц.
* Очищенная мякоть сохранится в холодильнике 2-3 дня.
* Фрукту противопоказана герметичная упаковка.
* Следите за тем, чтобы на плод не попадали солнечные лучи. Они приведут к быстрому высыханию фрукта.
* Не храните помело рядом с другими фруктами. Они ускорят его созревание, от чего плод может раньше времени испортиться.
* Для того, чтобы продлить срок хранения фрукта, покройте его кожуру тонким слоем растительного масла или заверните плод в бумагу.
* В холодильнике помело может храниться 2-4 месяца.
* Не рекомендуется замораживать фрукт, так как он может потерять свой вкус и консистенцию.
* Если Вы приобрели несколько плодов помело, храните их так, чтобы они не соприкасались друг с другом.
* Каждый плод можно обернуть бумагой.
* Если один из плодов начал портиться, его следует незамедлительно употребить, либо утилизировать.
* Для более длительного хранения дольки помело можно засушить.

### История возникновения

Родиной помело является Китай. В этой стране фрукт был известен за пару сотен лет до н.э. Также плоды помело произрастали на территории юго-восточной Азии, Малайзии, на островах Фиджи и Тонга. В Европу фрукт был завезен в 14 веке мореплавателями. Помело иначе называют шеддоком. Такое название фрукт получил в честь английского капитана Шеддока. Именно он завез семена помело в Вест-Индию с Малайского архипелага. Это произошло в 17 веке.

Часто говорят о том, что помело является гибридом, который образовался от скрещивания других фруктов. На самом деле это не так. Помело является полноценным фруктом, самостоятельным видом цитрусовых. Если говорить о гибридах, то можно упомянуть о том, что помело, скрещенное с грейпфрутом, образует еще один интересный фрукт, который называется свити. В наше время помело распространилось по всему миру. Его можно встретить в Японии, на Тайване, во Вьетнаме, на Таити, в Калифорнии и Израиле.

### Как и где выращивают

Помело − так называют и дерево, и его плоды. Фрукт относится к семейству цитрусовых и является самым крупным среди всех представителей этого семейства. Деревья помело высокие и могут достигать 8-10 метров в высоту. На созревание одного плода потребуется около 5 месяцев. Его размеры могут достигать 30 см в диаметре, а вес может равняться 10 кг. Средний вес помело составляет 1-3 кг. Плодоносит дерево помело 2-4 раза в год.

Во время цветения дерева появляются большие белые цветки. Растущие плоды могут располагаться небольшими скоплениями по 6-8 штук недалеко друг друга. Выделяют три вида помело:

* Красный − плод овальной формы с горькой мякотью красного цвета.
* Розовый − сочный фрукт с мякотью розового цвета. Обладает антигельминтным воздействием.
* Белый − цитрус, по форме напоминающий грушу. Мякоть такого плода белая и сладкая.

В России фрукт не выращивают, но его легко можно приобрести в продуктовых магазинах. В настоящее время помело выращивают в Китае, Таиланде, Японии, на Тайване, во Вьетнаме, Индии, на Таити, в Израиле, Индии и Калифорнии (США).

### Интересные факты

* Помимо мякоти помело в Китае используют его цветы и недозрелые плоды.
* В Китае молодоженам дарят помело. Оно является символом продолжения рода и здорового потомства.
* Также этот цитрус является желанным подарком на любой праздник, особенно на Новой год. Он символизирует достаток, благополучие, здоровье и процветание.
* Кожура помело настолько толстая, что зачастую составляет треть от всего веса плода.
* До нашей эры помело употребляла в пищу только царская знать.
* Произносить название фрукта нужно с ударением на букву «е».
* В Китае помело является таким же неотъемлемым компонентом праздничного стола на Новый год, как у нас мандарины.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Количество знаков без пробелов в этой статье: **16 232.**

2. Проверка на уникальность по сервису<https://text.ru/antiplagiat> (можно вставлять скриншот или ссылку на вашу проверку) она должна быть не менее 95%.



3. Источники исследований отсутствуют.

4. Источники информации:

1. <http://www.stylecraze.com/articles/amazing-health-benefits-of-pomelo/>
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%BE\_(%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82) − википедия
3. http://howtogetrid.ru/polza-i-vred-pomelo-dlya-zdorovya-organizma/ − всё о помело
4. http://okeydoc.ru/polza-i-vred-pomelo/ − польза и вред
5. https://legkopolezno.ru/zozh/pitanie/pomelo-poleznyj-frukt/#i − польза и вред
6. http://witamin.ru/produkty/fruktyi-i-yagodyi/pomelo-polza-i-vred.html#i-2 − для мужчин и женщин
7. http://poleznoevrednoe.ru/pitanie/frukti/polza-i-vred-frukta-pomelo-dlya-organizma-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya/#i-2 − для мужчин и женщин
8. https://annahelp.ru/pitanie/frukt-pomelo.html#i-3 − для кожи и волос
9. https://yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%B6%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81&lr=197&clid=2101082 − для кожи
10. https://health-diet.ru/base\_of\_food/sostav/16227.php − пищ. ценность
11. http://findfood.ru/product/pomelo − пищ. ценность
12. http://polzateevo.ru/frukty/pomelo.html#yu − как выбрать и использовать
13. http://attuale.ru/pomelo-frukt-poleznye-svojstva-polza-dlya-organizma-i-vozmozhnyj-vred/ − как выбрать и использовать
14. http://onwomen.ru/kak-hranit-pomelo.html − как хранить
15. http://kak-hranit.ru/kak-hranit-pomelo/ − как хранить
16. https://womanadvice.ru/pomelo-gibrid-kakih-fruktov − история
17. http://www.prigotovim.by/spravochnik-produktov/pomelo − история
18. http://0sade.ru/sovety/kak-rastet-pomelo.html − как и где выращивают
19. http://national-travel.ru/asia/flora-fauna/pamela.html − как и где выращивают
20. http://1001fact.ru/2013/11/fakty-o-pomelo/ − интересные факты
21. http://zapozitiv.net/interesnye-fakty/pomelo-interesnye-fakty.html − интересные факты