***Помело: что это за фрукт, полезные свойства и вред для организма женщин и мужчин***

**Введение**

***Происхождение помело. Откуда везут в Россию, цены на экзотический фрукт.***

***Как выглядит фрукт, вкус и другие характеристики.***

***Использование.***

***Полезные и лечебные свойства:***

1. ***для женщин***
2. ***для мужчин***
3. ***для детей***

***Помело в косметологии.***

***Противопоказания и возможный вред.***

***Правила выбора.***

***Как хранить цитрус***

Помело, помпельмус или памела – самый крупный и полезный среди цитрусовых фруктов. Помпельмус не гибрид, а самостоятельный цитрус. А вот при его скрещивании с апельсином получился хорошо знакомый нам грейпфрут.

***Происхождение помело. Откуда везут в Россию, цены на экзотический фрукт***

Своим происхождением он обязан юго – восточной Азии. В Китае известен еще в 100-м году до нашей эры. Очень популярен в Таиланде. В Европе его называют «шеддок» по имени капитана английского корабля, который доставил его в европейские государства. Мировые поставщики – Китай, Япония, Малайзия. Главный экспортер в нашу страну – Китай. Цены на цитрус колеблются в диапазоне 90 -146 руб/кг. В магазинах в зимнее продукт можно купить за 146 руб/кг, в летнее -110 руб/кг. На рынке покупатель выберет понравившийся товар за 105 – 110 руб/кг. На оптовых базах при покупке 100кг ставка 89 руб/кг.

***Как выглядит фрукт, вкус и другие характеристики.***

Помело созревают на вечнозеленых деревьях высотой до 15 метров, плодоносящих круглый год. Вес плода до 10 кг. Средний вес 1-3кг. Кожура плотная до 3см, бледно - зеленого, желтого, оранжевого цвета. Разновидности плода: красный, розовый, белый. Самый крупный – белый, имеет грушевидную форму, белая, сладкая мякоть. У розового сочная сладкая мякоть розового цвета. Красный помпельмус – овальной формы, с кислинкой, красного цвета.

Плод низкокалорийный – в 100г не более 35 ккал. В его состав входят калий, кальций, магний, железо, цинк. Это богатый поставщик витаминов: С (аскорбиновая кислота), В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В6 (пиридоксин), В9 (фолиевая кислота).

***Использование***

Помпельмус употребляют как в сыром, так и переработанном виде. Он входит в состав национальных блюд тайской и китайской кухни.

На новый год китайцы дарят друг другу помпельмус как символ процветания и благополучия. А во Вьетнаме выставляют его на праздничный алтарь.

***Полезные и лечебные свойства цитруса***

Благодаря наличию высокой степени концентрации минералов, витаминов, органических кислот этот фрукт очень полезен для человека:

- калий в составе плода поддерживает деятельность сердечно - сосудистой системы;

- кальций укрепляет кости, нормализует работу нервной системы и головного мозга,

- железо предупреждает развитие анемии, восполняет дефицит железа в организме;

- витаминный состав повышает сопротивляемость организма в борьбе с вирусами и бактериями, его необходимо вводить в рацион пациентов с пневмонией, бронхитом, астмой;

- клетчатка улучшает работу пищеварительной системы, восстанавливает перистальтику кишечника, устраняет запоры.

Благодаря низкому содержанию сахара подходит для людей, страдающих сахарным диабетом. Лучше принимать в виде сока. Не следует переживать о совместимости цитруса и лекарств: он хорошо сочетается с приемом медикаментозных препаратов.

Помпельмус рекомендован гипертоникам: естественным образом снижает давление, уменьшает вероятность образования тромбов.

Но самое ***важное***: лимоноиды, которые содержаться в плодах, сдерживают деление раковых клеток. По данным исследования минимальный уровень потребления для реальной защиты от рака составляет 525-600г в неделю.

Фрукт полезен в качестве отдельного перекуса.

Он повышает работоспособность и стрессоустойчивость.

Кожуру цитруса в свежем виде употреблять не стоит: слишком горький вкус. Но ее можно высушить и добавлять в чай, варить из не варенье.

**для женщин**

Плоды помпельмуса благотворно влияют на женский организм. Флавоноиды, входящие в состав, нормализуют гормональное состояние организма. Клетчатка способствует очищению кишечника от токсинов. В результате – повышается упругость кожи, появляется здоровый румянец на щеках. Минералы и витамины укрепляют корни волос, делают их бархатистыми.

При отсутствии аллергической реакции на цитрусовые показан для беременных: ослабляет токсикоз, нормализует эмоциональное состояние перед родами. Обязательна консультация врача.

Помогает избавиться от лишних килограммов: расщепляет жиры, очищает кишечник. Достаточно съесть пару долек: они дадут чувство сытости.

Кожуру помпельмуса в свежем виде употреблять не стоит: слишком горький вкус. Но ее можно высушить и добавлять в чай, варить из не варенье.

**для мужчин**

В состав плодов входят вещества, улучшающие качество и повышающие количество спермы. Чтобы устранить похмельный синдром, достаточно съесть утром нескольких долек этого плода. Помело снижает зависимость от никотина.

**для детей**

Цитрус относится к сильным аллергенам. Вводят данный продукт в рацион ребенка после первого года жизни, наблюдая как организм реагирует на него.

***Помело в косметологии***

Хорошо проявляет себя в косметологии. Регулярно протирать лицо неразбавленным соком, что придаст лицу свежий вид.

Маска для жирной кожи лица

Дольку помпельмуса растереть в кашицу, добавить 15мл нежирного кефира, нанести на лицо, через 20 минут смыть прохладной водой.

Маска для увлажнения и питания кожи лица

Дольку растереть в кашицу, добавить 10г меда 12мл лимонного сока. Можно добавить желток. Нанести на лицо, через 15 минут смыть холодной заваркой зеленого чая. Нанести тонкий слой увлажняющего крема.

Скраб для тела

Кожуру измельчить, добавить немного сахара, смешать с маслом оливы. Нанести на распаренную и влажную кожу, сделать легкий массаж, через 15 минут смыть контрастным душем. Нежелательно наносить скраб на зону декольте и грудь.

***Противопоказания и возможный вред***

Важно: людям, страдающим язвенной болезнью и гастритом с повышенной кислотностью, употребление экзотического фрукта не рекомендуется.

Цитрусовые относятся к аллергенам, поэтому при употреблении может возникнуть опухание горла, признаки удушья. В любом случае сначала попробовать немного и посмотреть на то, как организм будет реагировать.

Кормящим мамам следует проконсультироваться с врачом.

Летом от протирания лица соком помело лучше отказаться: могут появиться пигментные пятна.

***Правила выбора помело***

Цитрус принесет пользу в том случае, если выбран правильно:

Чем ароматнее, тем богаче его вкус.

Кожура должна быть гладкая, блестящая, немного мягкая на ощупь.

Из равных по размеру выбрать тот, что потяжелее: кожура тоньше, мякоти больше.

Пятна желтого или зеленого цвета на кожуре говорят о том, что помпельмус не дозрел. Лучше не покупать.

***Как хранить помело***

Перезревшие плоды употребить сразу после покупки.

В холодильнике хранить неочищенный плод можно 3-4 недели в отсеке для хранения фруктов.

проветриваемых помещениях. Исключить попадание прямых солнечных лучей. Отдельно от других фруктов.

Очищенный помело хранится в течение 24 часов.