

Как выбрать полезную клубнику и черешню? Рекомендации Роспотребнадзора.

Первый летний месяц – июнь, как правило, открывает в России сезон ягод. На прилавках магазинов и рынках появляются клубника и черешня. Главное при покупке этих ягод правильно выбрать по-настоящему полезные и вкусные плоды.

КЛУБНИКА

Отличительные признаки. Роспотребнадзор рекомендует придерживаться следующих правил:

- ягоды должны быть сухими, без признаков гниения;
- цвет однородный, насыщенный;
- листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания;
- поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений;
- аромат насыщенный, ягодный.

Ягоды клубники, от употребления которых следует воздержаться, обладают признаками:

- плод влажный, на поверхности есть пятна;
- отсутствует аромат;
- ягоды мягкие (возможно, процесс гниения уже начался, быстро испортятся);
- листики «чашечки» сухие, пожелтевшие или отсутствуют (такие ягоды были собраны давно, либо неправильно);
- окраска неоднородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).

Сладость клубники можно определить, обратив внимание на черенок ягоды. Если между зелеными листиками и ягодой есть расстояние, то клубника будет сладкой. Если листики плотно прилегают к ягоде, то она, скорее всего, будет кислить. У клубники короткий срок хранения. При необходимости сохранить ягоду на длительный срок, стоит её заморозить в герметичном пакете или специальной ёмкости.

Как правильно мыть ягоду. Плоды спелой клубники в большинстве случаев, загрязнены землей, поэтому перед употреблением их нужно тщательно промыть. Если использовать в пищу невымытые или небрежно вымытые ягоды, то можно заразиться кишечными инфекциями, паразитарными заболеваниями.

Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением, если вы не планируете употребить ягоды в день приобретения, в этом случае мыть клубнику не нужно, но тогда обязательно уберите её в холодильник. Срок хранения вымытой клубники значительно сокращается. Несколько рекомендаций:

- перед тем как помыть клубнику не нужно удалять зеленые листья чашечки и стебель;
- клубнику не нужно замачивать в воде, а достаточно переложить в большой чистый дуршлаг и промыть ягоды под струей чистой проточной воды;
- подождите минуту, пока стечет вода;
- аккуратно промокните вымытые ягоды бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу;
- ягоды можно вымыть с использованием слабого уксусного раствора, который готовится в пропорции: 1 ст. ложка виноградного или яблочного уксуса на 1 литр воды; либо помыть клубнику специальным средством для фруктов и овощей. Тогда ягоды необходимо поместить в емкость со спецсредством на 3-5 минут, затем тщательно ополоснуть под струей проточной воды. Такой способ обработки клубники избавит плоды от остатков песка и земли, в которых могут находиться яйца гельминтов, предотвратит порчу плодов и увеличит срок их хранения в холодильнике.

Польза и вред. Клубника признана одной из самых вкусных и ароматных ягод, но, её полезные свойства обычно несправедливо обделены вниманием. Клубника содержит в себе сбалансированное сочетание витаминов и минеральных веществ. Употребление всего пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С. Фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в винограде и малине. Также, в ягодах содержится значительное количество йода. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы. Калорийность клубники тоже очень мала, и не превышает 36 ккал. Этого не хватит для отложения жира и наращивания жировой прослойки, а вот для пополнения энергии организма будет вполне достаточно.

Аллергия на клубнику - абсолютное противопоказание для её употребления. Людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта (язвенной болезнью, гастритом) в период обострения болезни также не рекомендуется употреблять клубнику.

Комплекс органических кислот (щавелевой и салициловой) при контакте со слизистой оболочкой желудка усиливает ее раздражение, что может способствовать обострению гастрита, гастроудоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Если обострения нет, то в небольших количествах (150-200 грамм в день) клубнику можно есть.

Клубника может негативно влиять на эмаль зубов, усугубляя течение кариеса. Употребление ягод натощак оказывает раздражающее воздействие на желудок, лучше их есть в качестве десерта, после основного приема пищи. Однако, если смешать клубнику с йогуртом, сливками или сметаной, выраженность отрицательного воздействия снизится.

Непродолжительный сезон клубники можно продлить, если заготовить ягоды впрок. Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150-200 грамм), повторной заморозке клубника не подлежит. Стоит отметить, что во время термической обработки, при изготовлении варенья или джема вкус ягод значительно изменяется и теряется большая часть витаминов.

ЧЕРЕШНЯ

Где покупать? Только в местах, где проводится регулярный контроль качества ягод (практически на каждом крупном рынке функционирует лаборатория). Выбирая ягоды, покупатель вправе требовать информацию о месте и условиях произрастания черешни у продавца, а документы на продукт вам должны предоставить по первому требованию. Приобретать ягоды на стихийных рынках или «с рук» не рекомендуется.

Какие ягоды выбирать? У хорошей черешни кожица чистая, гладкая, с глянцевым блеском, без вмятин и трещин. Матовая поверхность, отсутствие отблеска, говорит о том, что ягода сорвана давно.

Мякоть качественной ягоды плотная и упругая. Если черешня мягкая, скорее всего, она перезрела, или начала портиться.

Обязательно должна быть плодоножка. Если её нет, то в месте прикрепления её к ягоде образуются входные ворота для попадания грязи и микробов. Плодоножка свежей ягоды эластичная, зеленого цвета. Сухая и потемневшая плодоножка бывает у долго хранившихся ягод, что, скорее всего, негативно скажется на их вкусе.

Вкус зависит от сорта и окраски ягод. Жёлтая и розовая черешня более нежная и водянистая, вкус ярко выражен, кисло-сладкий; темноокрашенные ягоды черешни отличаются более ярким насыщенным вкусом и сладостью.

Самые вкусные ягоды доступны только в разгар сезона (с конца июня по середину июля), к тому же в это время они максимально полезны. У ранних сортов черешни менее насыщенный вкус и сладость, под конец сезона чаще встречаются перезревшие, подгнившие ягоды.

Как мыть правильно черешню? За время созревания ягод, на них воздействует множество факторов внешней среды – солнце, дождь, а также пыль, газы, химические вещества, личинки насекомых и большое количество микроорганизмов – возбудителей инфекционных заболеваний. Во время мытья с ягод смываются не только видимые загрязнения, но и ядохимикаты, оставшиеся от опрыскивания деревьев.

Употребление невымытой черешни может быть причиной развития отравлений, а также инфекционных заболеваний. Ротавирусная инфекция, сальмонеллез, гельминтозы особенно опасны в детском возрасте. Проявите предельное внимание к тщательному очищению ягод перед едой, и никогда не дегустируйте невымытые ягоды на рынке.

Насыпьте черешню в дуршлаг. Промойте ягоды под струей проточной воды, выбирая рукой мусор. Для промывания используйте только холодную воду, ошпаривать ягоды кипятком или использовать мыло не нужно. После мытья тщательно просушите черешню.

Если перед мытьем хвостик ягоды был удален, съесть её надо особенно быстро. Ягоды, вымытые вместе с черешком, могут храниться дольше, даже при комнатной температуре.

Как хранить? После покупки, если не планируете съесть ягоды в ближайшее время, сразу поместите их на хранение в холодильник в бумажном пакете или любой пластиковой емкости. Ягоды, приготовленные для хранения, не мойте и не отделяйте от черешков, это уменьшит срок хранения. В холодильнике черешня сохраняет свежесть до 10 дней. Хранить её надо отдельно от фруктов, выделяющих этилен – яблок, бананов, иначе черешня под воздействием этилена быстро испортится. Учтите, что жёлтая, розовая черешня и ягоды ранних сортов плохо переносят хранение, их лучше съесть сразу.

Польза и вред. Кроме любимого многими вкуса черешня отличается сбалансированным составом и невысокой калорийностью (50-56 ккал на 100 г). В ней довольно высокое для ягод содержание

витамина С (употребление 100 г ягод покрывает почти 20% суточной потребности). В значительных количествах содержится в черешне калий, магний, фосфор, железо. По содержанию клетчатки черешня превосходит даже персики и абрикосы. В красных и бордовых сортах ягод больше витамина А и железа, в розовых – витамина С, белые – реже вызывают аллергию.

Особенно полезны эти ягоды людям, страдающим артериальной гипертензией, анемией, запорами, а также тем, кто следит за своим весом.

Полезен также и отвар из плодоножек черешни (их можно заварить по 8-10 черешков на чашку) и пить как чай – он обладает сильным мочегонным действием, выводит из организма мочевину и ураты, используется при отеках, подагре, водянке, мочекаменной болезни и мочекишлом диатезе, гипертонической болезни.

Плодоножки черешни это прекрасное средство для быстрого похудения, ускоряющее обмен веществ в организме и способствующее быстрому сгоранию жиров. Благодаря мочегонному и дренирующему действию способствует выведению лишней жидкости из организма.

Употребление в течение короткого времени большого количества черешни (более 300-400 г) может стать причиной диареи. Сладкие сорта противопоказаны при диабете. Ярко окрашенные плоды не стоит употреблять тем, кто страдает аллергией.

Черешню не рекомендуется употреблять сразу после еды – последствия возникают в виде газообразования и несварения желудка; кроме того, её нельзя есть при гастрите острого типа с повышенной кислотностью.

Будьте особенно внимательны, когда даете черешню детям, особенно младшего возраста. Детям до 2-3 лет можно предлагать ягоды только с предварительно вынутой косточкой. Если малыш случайно проглотит косточку, это не представляет опасности, а вот последствия её вдыхания могут быть непоправимыми.