

**Н.А. Попова**, канд. техн. наук (*ДонНУЭТ, Донецк*)

**И.И. Медведкова**, канд. техн. наук (*ДонНУЭТ, Донецк*)

## **ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА АНАНАСОВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Ананас был введен в культуру много столетий назад древними земледельческими цивилизациями Южной Америки. Однако, лишь в XX в. он стал одним из важнейших плодовых растений земного шара. В Индии ананас называют «золотой король». В Юго-Восточной Азии говорят, что ананас символизирует целебные силы и спокойствие тропиков.

Фрукты ананаса употребляют в свежем и переработанном виде. Из них готовят компоты, пюре, джем, желе, соки. Иногда плоды ананаса замораживают. Кусочки и ломтики ананаса также засахаривают и высушивают. Кожура — сырье для выработки ароматизированных концентратов, которые широко используются в кондитерской промышленности.

Французскими учеными было обнаружено, что в сердцевине ананаса содержится вещество (бромелайн), которое заставляет организм не накапливать жиры, а активно их сжигать. Установлено, что через 24 часа после употребления препарата с бромелайном начинается активное расщепление жиров и вывод их из организма. Зрелый плод ананаса содержит большое количество каротина и калия, при применении в косметических целях омолаживает кожу, предотвращает появление раковых опухолей, улучшает кровообращение, хорошо помогает при больном горле.

Химический состав плодов ананаса определяет немалые диетические достоинства. Ананас считают королем диетических фруктов.

Лечебные свойства ананаса в клинических условиях были выявлены сравнительно недавно, в конце 1950-х годов. Установлена эффективность ананаса при лечении ишемической болезни сердца. Эффективен он и при лечении артрита, бронхита, ожогов, опухолей, пневмонии, инфекционных заболеваний. Заслуживает внимания способность плодов ананаса предупреждать инфаркт миокарда, атеросклероз, тромбоз сосудов, инсульт.

Для разжижения крови и предотвращения образования тромбов, для понижения кровяного давления и очищения кровеносных сосудов от бляшек холестерина ежедневно назначают по половине плода или по 200-250 мл свежего сока.

Ананас является важным источником поступления калия и марганца, которые играют исключительную роль в организме человека.

Благодаря бромелину при употреблении в пищу свежих ананасов улучшается усвоение организмом белковых веществ. Установлено, что в желудке он стимулирует выделение соляной кислоты, пищеварительных ферментов. Тем самым бромелин «сжигает» лишний вес. Кроме того он растворяет остатки белка в кишечнике и очищает его от паразитов.

Установлено также, что бромелин способствует омоложению организма и препятствует образованию лишнего веса. Если вы решили похудеть всерьез и надолго, диетологи рекомендуют воспользоваться чудесной силой ананасовых ферментов. Но для этой цели подходят только свежие, хорошо созревшие плоды. При консервировании значительная часть бромелина разрушается. Кроме этого бромелин обладает противовоспалительным действием. Он блокирует синтез некоторых гормонов, являющихся причиной мышечных спазм, например, у спортсменов. Ускоряет также заживление различных мышечных травм.

В последнее время медики обратили внимание еще на одно свойство ананасов — противораковое действие. Оказалось, что индейцы Амазонки уже сотни лет используют ананас в качестве профилактического средства против рака. В одной из клиник Германии пришли к выводу, что бромелин — незаменимое средство активной профилактики в терапии рака. Уже появились бромелиновые препараты для биотерапии рака.

В косметических средствах ананас стал использоваться всё чаще. В кремах или тониках для лица он предотвращает образование лицевого жира, а также обладает антибактериальными свойствами. Жирную кожу можно каждый вечер протирать мякотью ананаса, результат будет заметен быстро.

Включенный в состав зубных паст, экстракт ананаса обеспечивает тщательный и эффективный уход за деснами.

Благодаря комплексу биологически активных веществ ананас обладает удивительными целебными свойствами: стимулирует пищеварение, снижает вязкость крови, понижает кровяное давление, предупреждает развитие атеросклероза.

Качество свежих и консервированных ананасов на рынках Украины в последние годы значительно снизилось. Однако, как специалистов, так и литературы по экспертизе качества ананасов и распознавания их фальсификации недостаточно.