

## Ананас: польза и вред, как правильно выбрать ананас? (к Всемирному дню ананаса)



**Всемирный день ананаса** отмечается **12 марта**. Дата такого необычного праздника выбрана не случайно. В этот день в 1970 году на Гавайях (крупнейший в мире производитель этих фруктов) вывели самый вкусный сорт ананаса – **DEN MONTE GOLD**. К тому же, **март** – самый удачный месяц для сбора урожая, поскольку сорванные в это время плоды самые сочные и спелые.

Ананас считается обитателем тропиков. Но несмотря на это, сейчас ананас на прилавках не редкость, как и любимые всеми бананы, виноград, апельсины, яблоки.

Комплекс активных веществ ананаса позволяет снизить вязкость крови, укрепляет сосудистые стенки, стимулирует работу пищеварительной системы, облегчает симптомы при заболеваниях поджелудочной железы. Сбалансированный витаминно-минеральный состав фрукта благотворно влияет на детский организм. Однако в чистом виде его не рекомендуется давать до наступления 7 лет.

Ананас является потенциальным аллергеном. Поэтому, если есть аллергические реакции на фрукты, то ананас нужно употреблять с большой осторожностью, отслеживая реакции организма. Не рекомендуется лакомиться им при наличии гастрита или язвенной болезни желудка из-за большого содержания натуральных кислот.

У спелого ананаса верхушка имеет темно-зеленый цвет, а кончики побегов слегка подсохшие. Если окраска слишком яркая, значит, фрукт еще не созрел. У испорченных плодов хвост желто-коричневый, пересохший и почти рассыпается в руках. Попробуйте аккуратно покрутить верхушку. Если получилось, значит, ананас спелый. У незрелых фруктов хвостик держится крепко, потому что их срывают еще зелеными.

Вкусный ананас имеет золотистую, желто-коричневую или желто-зеленую окраску кожуры. Полосы между чешуйками коричневатые. На кожуре нет крупных темных пятен. Хвостики на чешуйках сухие и легко отламываются. Плодоножка тоже сухая, без признаков гнили и плесени. У незрелого фрукта кожура обычно имеет более яркий зеленый оттенок. Хвостики на чешуйках не отламываются, а гнутся. Перезревший плод выдает бурый оттенок кожуры.

Хороший ананас окажется увесистым. А вот если фрукт подозрительно легкий, значит, его мякоть слишком сухая. Возможно, не были соблюдены правильные условия хранения и транспортировки, или плод слишком долго пролежал в магазине.

Свежий ананас обладает легким тропическим шлейфом с карамельными нотками. Но если запах «бьет» вам в нос, возможно, фрукт уже переспел. Незрелый плод почти не пахнет.

Зная, как выбрать спелый ананас, можно купить вкусный плод. Но фрукт нужно еще и правильно сохранить, чтобы он быстро не потерял свои вкусовые качества. Основные моменты следующие:

- в холоде аромат ананаса быстро потеряется. Поэтому держать плоды в холодильнике не рекомендуется;
- наиболее подходящая температура, при которой не испортится фрукт, – комнатная;
- тропические фрукты не любят, когда их резко переносят из тепла в холод и наоборот;
- свойство ананаса впитывать запахи от других продуктов должно стать поводом хранить его отдельно.

Ананас – вкусный, сочный фрукт, поставляемый к нам в страну из тропиков. И если грамотно распределить этот продукт в собственном рационе, точно получится извлечь немало пользы и насладиться освежающим ярким вкусом.