

ЧТО ТАКОЕ ЖИМОЛОСТЬ?



Жимолость — это многолетний кустарник со съедобными синими ягодами или несъедобными красными. Растёт в Северном полушарии: Китае, Японии, Канаде и США. Её можно встретить в средней полосе России и более холодных регионах — в Карелии, Ленинградской области, Сибири и на Камчатке. Созревать ягода может уже в начале июня, чуть раньше земляники и клубники. Есть как съедобные, так и декоративные растения.

Из всех видов жимолости съедобные ягоды дают лишь несколько. Наиболее популярны жимолость голубая, жимолость алтайская, жимолость съедобная, жимолость камчатская. Изначально это дикие виды, но сейчас из них выведены селекционные урожайные сорта садовой жимолости, которые можно посадить у себя на участке. Их отличают синие продолговатые ягоды с сизым оттенком.

Как выглядят съедобные ягоды жимолости?



Какая жимолость на вкус

Если сравнивать её с другими ягодами, по вкусу жимолость напоминает голубику и немного чернику. Имеет ярко выраженную кислинку и сочную консистенцию. Помимо ягод у съедобных сортов жимолости есть цветки, которые принято заваривать как чай. Если залить их кипятком, нежный деликатный аромат сухих цветков раскрывается в яркий сладковатый запах с нотками ванили и жасмина. Поэтому, если вы не просто покупаете ягоды, а можете собрать их с куста, обратите внимание также на цветки.

Чем полезна жимолость и может ли она навредить?

Жимолость, как и многие ягоды, богата витаминами С и К, фосфором, натрием и железом. Она способна улучшить работу иммунной системы, именно поэтому её используют в пищевых добавках для укрепления иммунитета. Благодаря магнию в составе жимолость полезна при частых стрессах, бессоннице, сердечно-сосудистых заболеваниях.

В традиционной китайской медицине цветки жимолости (они известны противовирусными, антибактериальными и балансирующими холестерин свойствами) используют для лечения лихорадки, простуды и гриппа, пневмонии и бронхита. Источник антиоксидантов. Антиоксиданты – это важнейшие вещества, защищающие организм от воздействия свободных радикалов, окисляющих клетки. Они помогают замедлить процесс старения организма, улучшить качество кожи, уменьшить воспаления, снизить вероятность развития множества серьезных заболеваний, риск возникновения которых сильно увеличивается с возрастом. Жимолость является одним из самых эффективных продуктов с ярко выраженными антиоксидантными свойствами. Ягоды содержат множество антиоксидантов различных классов: например, витамин С, полифенолы, фенольные кислоты, танины, флавоноиды и флавонолы. Польза для печени. Жимолость содержит большое количество полифенолов. Эти вещества встречаются исключительно в растениях. Зачастую именно они отвечают за окраску плодов. Полифенолы пока изучены не до конца, однако при этом известно, что они обладают мощными антиоксидантными свойствами. До половины всех полифенолов, содержащихся в жимолости, – это антоцианы. Именно из-за них ягоды обладают своим неповторимым темно-синим цветом. Антоцианы в организме отвечают за защиту печени от неалкогольной жировой болезни и предшествующего этому стеатоза. Данные заболевания обычно поражают людей, страдающих от диабета или ожирения. Польза для сердца. Порция ягод жимолости содержит суточную норму витамина К, который обеспечивает максимальное усвоение организмом кальция. Также важно отметить, что в состав жимолости входит калий и магний. Совокупность этих двух незаменимых микроэлементов обеспечивает нормальную ритмическую работу сердца.

Жимолость может вызвать аллергическую реакцию при индивидуальной непереносимости ягоды. Поэтому, если пробуете её впервые, лучше на всякий случай иметь под рукой антигистаминные. Также кислые ягоды не рекомендуется есть людям с повышенной кислотностью желудка. Ягоды должны быть тёмно-синими, слегка мягкими и при этом упругими, без повреждений. Лучше не брать сразу крупный лоток, так как по центру или внизу ягоды могут быть менее свежими. После покупке храните жимолость не дольше двух дней в холодильнике, в идеале лучше есть сразу. Мыть их нужно аккуратно — например, в дуршлаге, ополаскивая водой и не пережимая руками.