Марія Наводська

Як вибрати стиглий гранат?

Купляючи гранат, вибирайте щонайбільший. Зважте його: на долоні соковитий плід здаватиметься важчим, ніж на вигляд. Шкірка стиглого граната суха, без плям, без м'яких ділянок, натягнена так щільно, що крізь неї можна намацати зернятка. Якщо шкірка суха, але зернята крізь неї не проступають, плід, можливо, залежався, і зернятка висохли. А якщо плід не має рельєфу, то гранат зірвали недостиглим. А от насичений червоний колір шкірки не гарантує якість плоду: деякі сорти гранату навіть дозрівши, залишаються рожевими.

Як зняти шкірку з гранату?

- Зріжте вершечок, зробіть повздовжні надрізи з боків і розламайте плід.
- А можна ще простіше: зріжте вершечок і занурте гранат у холодну воду. Через півгодини розріжте його, і зернятка розпадуться.

Чому гранат корисний?

Для студентів. Гранат багатий на вітамін B_1, який покращує пам'ять і роботу мозку, допомагає нервовій системі протистояти стресам. Саме те, що треба студентам під час сесії!

Для спортсменів. Гранат містить багато вітаміну **B_6**, який захищає м'язи від судом і болю, які виникають внаслідок перевантаження. Цей вітамін сприяє засвоєнню **Магнію**, мікроелементу, який впливає на рельєф мускулатури.

Для офісних працівників. Якщо ви довго працюєте за комп'ютером, без вітаміну **PP** не обійтися. Він сприяє збереженню нормального зору, нормалізує рівень холестерину в крові, а для тих, хто звик їсти бутерброди під час короткої обідньої перерви, це дуже важливо.

Для любителів караоке. Недавно з'ясувалося, що гранатовий сік покращує голос. Тож якщо хочете вразити своїм вокалом відвідувачів караоке, не забудьте випити склянку гранатового соку.

Для тих, хто палить – радимо позбутися цієї пагубної звички. Але якщо тато не піддається на твої вмовляння, поясни йому, що гранатовий сік містить багато вітаміну **С**. Кожна затяжка позбавляє організм курця вагомої порції цього вітаміну. Щоб протистояти вірусам і не зістаритися передчасно, курцям треба вживати більше вітаміну **С**, ніж іншим людям.

Чи всім можна їсти гранат?

Їсти гранат можна всім, окрім людей, що мають гастрит та підвищену кислотність або язву шлунку. Гранат може викликати загострення цих захворювань.

Легендарний Авіценна згадує у своїх трактатах гранат 150 разів. А на Сході цілком серйозно вважають, що за допомогою гранату можна вилікувати практично всі захворювання. На основі гранату є дуже багато народних рецептів.

Кожна частина цього плоду може стати вам у пригоді. У відварі зі шкірок гранату полощуть волосся, щоб позбавитися лупи і надати волоссю блиск. Плівку, що розділяє зернятка, висушують і додають до чаю – такий напій заспокоює нервову систему і позбавляє безсоння. Зернятка гранату покращують апетит. Гранатовий сік додають до соусів, сушені зерна додають до страв з гороху і бобів, а там, де багато гранатів, м'ясо маринують не в оцті, а в гранатовому соку.