Автор: Маргарита Беляева
06.12.2008 08:33 - Обновлено 06.12.2008 08:33

"Здоровой нации не страшна даже ядерная война", - сказал Мао Дзедун и посадил своих подданных на велосипеды. Сейчас в Поднебесной новая оздоровительная программа - китайцы едят помело.

Впрочем, они делали это и раньше. Помело был известен в Китае еще до нашей эры. Но теперь большие цитрусы поглощаются централизованно, в рамках государственной программы. Исследования, проводившиеся китайскими учеными в течение 20 лет, показали, что помело обладает чуть ли не волшебной врачующей силой. И теперь в трудовых коллективах устраивают соревнования по поеданию фруктов на скорость. В новостях показывают счастливчиков, которых помело освободило от различных недугов: например, парочку подростков, страдавших астмой и излечившихся благодаря трехлетней "помело-диете".

Помело может разрастаться до 30 сантиметров в диаметре и обретать вес до 10 килограммов. Внешне он похож на грейпфрут, а на вкус ближе к апельсину. Существует несколько его разновидностей: "кхао хорн" с желтовато-зеленой кожурой, белой сладкой мякотью и "кхао нампхунг", формами сродни груше и сахарный на вкус. Кисловатый "кхао паен", напоминающий сплющенный шар, и кисло-сладкий "кхао пхуанг" с желтой цедрой. Наконец, самый гурманский - "тхонгди", темно-зеленый снаружи, с розовым сладким нутром.

Чем плоды ароматнее, тем они лучше на вкус. Сезон помело - февраль. На Новый год китайцы дарят друг другу помело как символ процветания и благополучия.

Для максимального оздоровительного эффекта эти цитрусовые нужно есть недозрелыми прямо с дерева. Чем, собственно, китайцы сейчас и занимаются. Когда в Поднебесной свирепствовал птичий грипп, спасительный эликсир пытались изготовить, смешивая чай и неспелые помело.

Какие могут быть альтернативы поедания помело, кроме как свежим, только сорванным с дерева? Он хорошо сочетается с сырыми овощами, рыбой и белым мясом. Из его толстой кожуры готовят мармелад. Помело идет в начинку для выпечки и соусы.

Хочется думать, что полежав на полке в супермаркете, сей цитрус сохраняет хотя бы часть своих замечательных свойств. Помело - кладезь аскорбиновой кислоты, витамина А, эфирных масел, антиоксидантов, микроэлементов. Это подмога в борьбе с вирусными заболеваниями и находка для желающих похудеть. Его используют для лечения атеросклероза и желудочных хворей. Он показан гипертоникам и людям с пониженным иммунитетом. Чудо-фрукт повышает работоспособность и настроение. Глядя на китайцев, весело и дружно жующих помело, начинаешь в это верить.