

Топ-10 Интересных фактов, которых вы не знали о фруктах

Фрукты являются совершенно необходимой частью здорового питания.

Поэтому, мы часто упускаем довольно интересные факты о том, что именно мы едим. Мы принимаем как должное, что апельсины оранжевого цвета и одно яблоко в день поможет избежать визита к врачу. Вы можете даже не знаете, что мы едим одни и те же бананы в течение 50 лет. А задумывались ли вы когда-нибудь, за сколько может продаваться идеальный фрукт? Ответ может вас удивить. Ниже представлены 10 странных фактов о конфетках природы.

10. Афродизиатические свойства дуриана



Дуриан это фрукт из Юго-Восточной Азии, который хорошо известен по своему токсичному запаху. Он настолько дурно пахнет, что его запретили употреблять во многих общественных местах в Азии, и просто за то, что вы несёте его с собой, вас могут попросить уйти из определённой области. Однако менее известным, является давнее убеждение о том, что дурно пахнущий фрукт является мощным афродизиак.

Дуриан известен как «Король Фруктов». Среди жителей Явы существует довольно специфическое убеждение о том, что употребление в пищу дуриана обладает мощным и молниеносным влиянием на либидо человека. Само поедание шелковистой и гладкой плоти плодов, как говорят, является чувственным опытом, и эффект становится ещё более мощным, благодаря его

богатым и сложным ароматам. Как гласит яванская поговорка: «Когда падают дурианы, поднимаются саронги».

Легенда укоренилась после того как люди много раз наблюдали за тем, как после поедания дуриана животными неизбежно следовало спаривание, и как оказалось в этой мифе есть доля правды. Дуриан содержит большое количество триптофана, который организм превращает в гормон счастья, серотонин. Наличие серотонина в организме, в свою очередь, делает приятные переживания ещё более приятными. Когда исследователи в Индии решили проверить влияние дуриана на мышах, они обнаружили, что у самцов мышей, которые питались дурианом регулярно в течение двух недель, наблюдался рост либидо и фертильности.

9. Бананы чересчур совершенны



Генетическое разнообразие является ключом к долговечности вида. К сожалению, это то, чего у бананов больше нет. В то время как существует более 300 различных типов бананов, есть один вид, на долю которого приходится подавляющее большинство спроса в Европе, Канаде и Соединенных Штатах: Кавендиш (Cavendish). Эти бананы вкусные, удобные, и они растут во всём мире, от Гавайских островов до Таиланда и Центральной Америки.

Проблема в том, что каждый банан сорта Кавендиш, независимо от того, где он вырос и откуда привезён, является генетически идентичным. Это означает, что

он уязвим. При отсутствии генетических различий, один грибок или болезнь может уничтожить все мировые плантации самых популярных бананов - и однажды это уже произошло. Сорт Грос Мишель (Gros Michel) занимал почётное место одного из самых популярных бананов в мире до тех пор, пока грибковое заболевание не уничтожило почти все растения бананов сорта Грос Мишель, нанеся сокрушающий удар по экономикам стран, производящих бананы, таких как Гондурас. Миллиарды долларов были направлены в банановую отрасль, чтобы найти замену потерянного сорта Грос Мишель.

Несмотря на попытки создать более выносливый, более генетически разнообразный сорт бананов, Кавендиш по-прежнему может постигнуть такое же поголовное вымирание, как и его предшественника. Часть проблемы заключается в том, что бананы не воспроизводят из семян, так как они уже давно были выведены из фруктов для вкуса и удобства. Вместо этого, бананы в основном опыляются вручную, и плодоносящие кусты отращивают стебли и черенки в течение многих лет, ограничивая количество генетического разнообразия в культуре. Проблемным также является происхождение бананов: практически все современные мутации бананов получены из горстки, состоящей лишь из порядка 10 растений, которые первоначально культивировались на африканском континенте.

8. Идеальный фрукт может стоить очень дорого



В Японии фрукты часто дарятся в качестве подарков между членами семьи, друзьями, коллегами и деловыми партнерами. Она рассматриваются как

роскошь, и чем идеальнее подаренный фрукт, тем более запоминающимся является подарок. Поэтому, совсем не удивительно, что в Японии есть магазин под названием Senbikiya, который специализируется лишь на самых совершенных фруктах. На фруктах, продающихся в магазине, не только нет пятен и червоточин, они также обладают идеальной формой, и большинство из них настолько велики и вкусны, что выглядят искусственными, особенно в глазах кого-то, кто не привык видеть вершину совершенства фруктов.

Коробка из 12 ягод клубники продаётся примерно за 83 доллара, а три дыни обойдутся вам приблизительно в 419 долларов. Вы платите не только за совершенство, вы платите за огромное количества труда, которое вложено в выращивание этих фруктов. Фрукты, выращенные в Японии, более высоко ценятся, чем импортные, и работники парников трудятся 24 часа в сутки, 365 дней в году, чтобы гарантировать, что их растения выращиваются только из лучших и самых крепких саженцев. Они работают не покладая рук, чтобы удостовериться в том, что каждое растение располагает точным количеством питательных веществ и что температура в их теплицах постоянно поддерживается на нужном уровне. В некоторых случаях все эти усилия направлены на одну лозу или растение, которое производит один фрукт. На некоторые из этих растений даже цепляют маленькие шляпки, чтобы защитить их от воздействия солнца и обеспечить идеальный, равномерный внешний окрас.

7. Большинство ягод таковыми не являются



Клубника, черника, ежевика, клюква, малина - существует не так уж много продуктов, которые можно так же легко определить. Тем не менее, в соответствии с ботаническим определением, многие фрукты, о которых мы думаем, как о ягодах на самом деле не являются ягодами. Ягодой является плод, который обладает мясистой плотью и внешней кожицей, и полностью состоит из завязи растения. Это означает, что виноград, авокадо, баклажаны, сладкий перец, помидоры, и даже перец чили ботанически классифицируются как ягоды.

Клюква, черника, и крыжовник являются тем, что известно как «ложные ягоды», это означает, что они формируются из завязи растения, но не из верхней завязи, что дало бы им возможность классифицироваться как истинные ягоды. Эти ягоды также частично образуются из трубки, прикрепленной к завязи, что ещё больше способствует их исключению из классификации истинных ягод. Малина и ежевика, по сути, являются костянками, это означает, что у них есть мясистые плоды с тонкой кожицей, которые содержат несколько семян с жесткой оболочкой. Они также являются сложными плодами, это означает, что из одного цветка может развиваться более чем один плод. Клубника относится к ложным плодам, называемым по-научному *pseudocarps*, это означает, что они образуются из сочетания тканей растений, являющихся завязью и не-завязью, и обладают структурами, известными как семечки, расположенными на их кожице.

6. Апельсины обычно не обладают оранжевым окрасом



Оранжевый цвет, возможно, и был назван благодаря английскому названию апельсинов «orange», но ирония состоит в том, что апельсины, как правило, не обладают оранжевым окрасом. Оранжевый цвет не был определён до 1542 года, когда его образовали вместе со словом, которое ранее использовалось для обозначения плода. Его первой формой было арабское слово «Naranj» и персидское слово «Narang», причём оба этих слова произошли из санскритского слова «naranga».

Тем не менее, как это ни странно, большинство апельсинов, которые завозятся из тропических стран вообще не оранжевые. В своём естественном, зрелом состоянии, в более тёплых странах, где они выращиваются, внешняя оболочка апельсинов насыщена хлорофиллом, что делает их зелёными. В более холодных районах, хлорофилл уничтожается холодной погодой, и, как и в случае листьев на лиственных деревьях, оранжевый цвет плоти внутри проступает через зелёный цвет. На самом деле зелёные апельсины являются спелыми, а те, которые уже приобрели оранжевый цвет, находятся на пути от своего пикового периода зрелости к гниению. Наши ассоциации также не помогают делу: многие люди в Соединённых Штатах и Европе считают, что зелёные плоды являются незрелыми, поэтому некоторые урожаи апельсинов искусственно окрашивают в оранжевый цвет, подвергая их замораживанию или газу этилен, чтобы избавиться от хлорофилла в их кожуре.

5. Кизил, который обманул дьявола



Кизил съедобный произрастает на декоративном дереве, которое тесно связано с родом кизил, и является одним из самых древних плодов с долгой историей. Когда кизил упоминается в древних греческих, римских и персидских текстах, о нём рассказывается как о своеобразном сорте вишни. Благодаря тому, что плоды кизила невероятно сладкие, из них обычно делают сиропы, джемы, желе, и кондитерские изделия, а не употребляют их непосредственно, как более известные типы вишни. В Восточной Европе они часто используются для изготовления вина и водки, их также маринуют наряду с оливками и используют таким же образом. Кизил был популярен на всей территории России, Азии и Византийской империи.

Кизил также является частью турецкой легенды о дьяволе. Согласно этой истории, когда сатана впервые пришёл в Турцию, первыми, что он увидел, были деревья кизила, которые стояли в полном цвету в весеннее время. Он подумал, что, из-за того, что эти деревья зацвели первыми, они также первыми принесут плоды. Он сел под деревом и стал ждать, в то время как другие деревья вокруг него расцвели и принесли плоды. К тому времени, как он понял, что плоды дерева кизила созревали последними в самом конце лета, он невероятно рассердился. С тех пор, кизил называют «Seytan alditan ağacı», или «дерево, которое обмануло сатану».

4. Арбузы издавна считались источником воды



В то время как на сегодняшний день мы думаем об арбузах в основном как о вкусном лакомстве в жаркий летний день, они изначально культивировались из очень практических соображений. Одно из самых ранних упоминаний о выращивании арбузов можно найти в египетских иероглифах, которые относятся к периоду более 5000 лет назад. Упоминания о культивации арбузов также встречаются у различных культур по всей Африке, Индии и Средиземноморью. Однако именно Дэвид Ливингстон (David Livingstone) подтвердил происхождение арбуза, когда он обнаружил поля диких арбузов, растущих в Африке.

Арбузы процветают в засушливых районах, и они долгое время служили очень важной цели, выходящей за рамки простого продукта здорового образа питания. Арбузы приблизительно на 92 процентов состоят из воды, и во многих засушливых районах Африки этот плод уже давно используется в качестве источника воды, как людьми, так и животными. Найденные доказательства даже позволили установить, что их брали с собой в дорогу исследователи как своего рода бутылки воды, встречающиеся в природе. Ещё одним преимуществом арбузов является то, что после их использования не остаётся отходов, и весь плод можно употреблять в пищу. Помимо сочной мякоти арбуза, его семена можно жарить, и даже кожуру можно солить в бочонках. В некоторых районах, она маринуется в банках или солится, чтобы сохранить её на зиму. Сладкий сок арбуза используется для приготовления пива в России, и его также можно использовать в качестве основы для сиропов.

3. Мама была права насчёт яблок



Мы все слышали, поговорку: «Одно яблоко на ужин и врач не нужен». На самом деле, мы слышали её столько раз, что от неё легко отмахнуться и списать её на бабушкины сказки, повторяемые на протяжении веков. Тем не менее, существует много научных данных, которые подтверждают тот факт, что эта поговорка является абсолютной правдой, и употребление яблок в пищу на регулярной основе может дать целый ряд преимуществ для здоровья, о которых, наверное, не знала даже мама.

Исследование, проведенное в Государственном Университете Флориды (Florida State University), показало, что употребление в пищу лишь небольшого количества сушёных яблок в течение шести месяцев привело к резкому снижению плохого холестерина, и то же самое исследование показало корреляцию между яблоками и потерей веса. Все мы знаем, что яблоки полны хороших вещей, таких как витамин С, но что это значит в долгосрочной перспективе? Долгосрочные исследования показали, что те люди, которые едят яблоки, обладают пониженным риском инсульта, чувствуют улучшение дыхательной функции, и им легче даётся поддержание здорового веса. Яблоки также могут снизить риск заболевания некоторыми видами рака в целых два раза, улучшить функцию мозга и клеточное здоровье, предотвратить развитие слабоумия и схожих заболеваний, а также уменьшить риск развития диабета у человека.

Обычные, скучные яблоки иногда уходят на второй план в присутствии более модных супер-фруктов, но история яблок показывает, что их польза для здоровья была известна на протяжении многих веков. Остатки яблок были найдены в доисторических поселениях, восходивших к 6500 году до нашей эры, и мы всё ещё можем попробовать некоторые из тех же сортов яблок, которые употребляли в пищу наши древние предки.

2. Шимпанзе ценят запретный плод



Все мы знакомы с библейской историей об Адаме, Еве, и запретном плоде, но как оказалось идея запретного плода является приманкой и для шимпанзе. Исследователи из Университета Стирлинга (University of Stirling) в Шотландии изучили ритуалы ухаживания шимпанзе в дикой природе и обнаружили, что самки шимпанзе очень позитивно реагировали, когда самец приносил им фрукты.

Однако самкам нравятся не любые фрукты, и в большинстве случаев благосклонность была проявлена к тем самцам, которые приносили им фрукты, украденные с близлежащих сельскохозяйственных угодий человека. Исследование изучило поведение шимпанзе, живших за пределами деревни в Гвинейской Республике. Самцы, нервничая направлялись в город, крали папайи, и возвращались с ними обратно к свои подругам. В награду их ожидала высокая вероятность ухода за шерстью и сношения, которые им взамен фруктов предлагали самки.

Исследователи считают, что самки оценивают не только саму еду, но и бунтарское поведение самцов, хотя на самом деле, они не подвергаются какой-либо опасности со стороны своих почитающих шимпанзе соседей людей. Когда самцы находят еду в лесу, они с меньшей вероятностью возвращаются с ней в качестве подношения готовой и желающей спаривания самке, а украденные фрукты являются высоко ценимой добычей. В то время как самцы чаще всего приносят папайи, у них наблюдалось предпочтение к ананасам и апельсинам.

1. Легендарная история гуараны



Если вы посмотрите на содержание любого энергетического напитка, есть вероятность, что гуарана будет указана в качестве одного из основных ингредиентов. На сегодняшний день это наблюдается повсеместно, и большинство из нас пьют напитки, не задумываясь об этом. Однако этот фрукт обладает долгой и довольно легендарной историей и мифологией.

Согласно легенде, исключительно жутко выглядящий фрукт вырос от глаза убитого мальчика. Такая легенда о происхождении фрукта вполне объяснима, учитывая, что он выглядит как большое, выпученное и налитое кровью глазное яблоко. Возможно, вы слышали, что гуарану используется в качестве афродизиака, как правило, в виде напитка вместе с другими ингредиентами, такими как орехи и яйца птиц, но это на самом деле довольно недавнее

использование этого фрукта, почти как его появление в энергетических напитках. Европейские миссионеры из Бразилии 17-го века записали то, как аборигены использовали этот плод, отметив, что он не только придавал им энергию, но также позволил им жить в течение нескольких дней, не чувствуя голода. Фрукт стал сырьём для колониальной торговли, и ему приписывали такие свойства как защита организма от болезней, но употребление его в слишком большом количестве, как известно, вызывало бессонницу.

Кофеин, который содержится в плодах гуараны, как полагают, отличается от кофеина, содержащегося в кофе. Гуарана содержит химические компоненты, известные как танины, которые, как полагают, дают более длительный эффект, чем кофеин из других источников. На протяжении многих веков, семена гуараны стирались в порошок или курились в течение длительного процесса, который осуществлялся вручную. Питьё правильно приготовленной гуараны может занимать центральное место на официальных мероприятиях и собраниях, где группы людей передают по кругу чашу, что довольно сильно отличается от проглатывания энергетических напитков, которыми на сегодняшний день увлекается большая часть мира.