

ОЦІНКА ПЕРСПЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПЛОДІВ ДЖЕКФРУТУ У ХАРЧУВАННІ

О.В Кузьмін, Т.Б. Дяченко

Національний університет харчових технологій

Багато людей переймаються своїм здоров'ям та слідкують за своїм харчуванням, адже для нормального функціонування організму людини правильний раціон відіграє важливу роль. Чому б не урізноманітнити своє меню чимось незвичним.

Завжди екзотична кухня приваблювала багатьох поціновувачів нових смаків і відчуттів. Любителям екзотичних фруктів ніяк не можна пройти повз такого дива природи як джекфрут.

Джекфрут вперше з'явився і був поширений в Індії та Бангладеш. Зараз він більш популярний на південному сході Індії і на Філіппінах.

Джекфрут – рослина сімейства шовковичних. Джекфрут зростає на стовбурі вічно зеленого дерева. Плід дозріває протягом від 3-х до 8-ми місяців. Це найбільший фрукт з усіх існуючих. Середня вага плодів становить 8-10 кг. Мають вони овальну форму і в діаметрі можуть досягати до 20 см, довжина ж їх варіюється від 20 до 110 см. На товстій шкірці знаходиться велика кількість конусоподібних виступів, які нагадують шипи. Колір недозрілого фрукта зелений, але в залежності від ступеня стиглості він переходить в зелено- або коричнево-жовтий. Всередині розташовується велика кількість часточок, в яких міститься солодка м'якоть жовтого кольору. У кожній часточці є коричневе насіння, яке в середньому досягає приблизно 4 см.

Стиглий джекфрут солодкий на смак і має приємний аромат, який нагадує жуйку. Якщо м'якоть починає неприємно пахнути, це означає, що фрукт переспів і вживати його не бажано. У холодильнику джекфрут можна зберігати до 2-х місяців.

Дуже часто джекфрут називають «хлібним деревом» тому що він дуже поживний і містить велику кількість вітамінів.

Калорійність джекфруту – 94 ккал на 100 г. Цей фрукт не просто поживний, він низькокалорійний і дієтичний продукт. У 100 г свіжої м'якоті плоду міститься поживні речовини (табл. 1).

Таблиця 1

Вміст поживних речовин у 100 г джекфруту

Харчова цінність	Вітаміни	Макро- та мікроелементи
Білки – 1,46 г	Бета-каротин (вітамін А) 15 мкг	Калій – 300 мг
Жири – 0,29 г	В ₉ – 14 мкг	Магній – 37,2 мг
Вуглеводи – 2,4 г	В ₆ – 0,11 мкг	Залізо – 0,52 мг
Насичені жирні кислоти – 0,062 г	В ₂ – 0,1 мкг	Кальцій – 33,9 мг
Харчові волокна – 1,61 г	В ₁ – 0,03 мкг	Фосфор – 36 мг
Вода – 73,2 г	Аскорбінова кислота (вітамін С) – 6,68 мг	Натрій – 3,1 мг
Зола – 1 г	РР – 0,4 мг	Цинк – 0,4 мг

Великий вміст аскорбінової кислоти робить його корисним для серця і стінок кровоносних судин, вітаміни групи В підтримують в хорошому стані шкіру і волосся, калій – підтримує нервову систему.

Джекфрут містить рослинну клітковину, яка незамінна для очищення шлунку, виведення токсинів та нормалізації роботи всього шлунково-кишкового тракту.

Коріння дерева використовують в медичних цілях для лікування діареї. Але, якщо з'їсти багато м'якоті, то можна отримати розлад шлунку. Вважається що заварені у вигляді чаю листя джекфруту збільшують кількість молока у матерів-годувальниць, а з'ївши м'якоті перед застіллям можна пити та не п'яніти.

З м'якоті джекфрут в Індії варять ліки від фарингіту, виразки шлунка, для нормалізації травлення.

Як і всі фрукти джекфрут містить багато корисних властивостей, таких як:

1. Підвищення імунітету. У плодах міститься вітамін С у великих кількостях, що робить їх прекрасним протибактеріальним і протівірусним засобом, здатним підтримувати активність лейкоцитів.

2. Профілактика онкологічних захворювань. У джекфруті виявлені фітонутрієнти, які мають антивікові і протиракові властивості.

3. Поліпшення травлення. Регулярне вживання фрукту допомагає позбутися від розладів травлення і є профілактикою виразкових захворювань. Джекфрут допомагає очистити товсту кишку від хімікатів і усуває хронічні запори.

4. Покращує зір і очищує шкірні покриви, завдяки високому вмісту вітаміну А.

5. Знижує артеріальний тиск. Під час дослідження властивостей фрукта, в ньому був виявлений такий елемент, як калій, який якраз і впливає на високий тиск.

6. Зміцнення кісткової тканини. Високий вміст магнію впливає на засвоєння організмом кальцію, який дуже необхідний нашому організму.

7. Підвищує гемоглобін. Фрукт бажано їсти тим, у кого є схильність до анемії. Високий вміст в ньому заліза допомагає в боротьбі з цією недугою.

8. Впливає на щитовидну залозу завдяки міді, яка в ньому також міститься у великих кількостях.

Але наряду з цим джекфрут має і побічні властивості.

Вживання фрукту у великій кількості може привести до діареї. Також непереносимість плоду може бути індивідуальною.

Для нашої місцевості джекфрут досі залишається екзотикою. Але в країнах де він росте фрукт широко використовують для приготування різноманітних страв.

Нестиглі плоди використовують у кулінарії як овочі. Їх варять, смажать та тушкують. Нестиглий джекфрут гарно підходить для начинки в пиріжки та для фарширування курки. Дуже смачний гарнір з джекфруту чудово підходить як до м'яса так і до риби. Його використовують як один з інгредієнтів салатів та закусок. А насіння зазвичай смажать як каштани. Молоде листя джекфруту додають в салат за папайї, а бланшовані квіти фрукта додаються до гострого стручкового перцю або до соусу з креветок.

Стиглу м'якоть використовують в приготуванні різноманітних десертів. Нею можна прикрасити морозиво, желе, тістечка та інші солодощі. З джекфруту можна зробити желе, мармелад або джем. На сході дуже люблять додавати м'якоть джекфруту у кокосове молоко.

Отже як ми бачимо сфера використання джекфруту дуже широка. Фрукт має лікувальні властивості, низькокалорійний та досить смачний, має багато корисних властивостей, якщо вживати його в розумній кількості.