**Бананы и здоровье человека**

"Бананы - единственный фрукт, никогда и ни при каких обстоятельствах не дающий у младенцев аллергической реакции". Бенджамин Спок

Бананы - идеальная пища для того, чтобы перекусить. Это здоровая, утоляющая голод еда. Сама природа снабдила их удобной "упаковкой" - кожурой. Бананы растут в большинстве тропических регионов мира. Их собирают еще зелеными, и они созревают во время перевозки. В большинстве случаев бананы продают еще недозрелыми, и поэтому, чтобы дать им дозреть, их нужно хранить при комнатной температуре. После этого еще четыре-пять дней они прекрасно хранятся в холодильнике, завернутые в газетную бумагу.

Даже если при этом кожура и станет темно-коричневой, мякоть останется свежей, крепкой и сохранит кремовый цвет. Незрелые бананы содержат так называемый "резистентный" (нерастворимый) крахмал - он называется так потому, что не поддается перевариванию в тонком кишечнике и ферментируется в толстом кишечнике, что часто вызывает газообразование. По мере созревания плода большая часть крахмала превращается в сахар, вот почему зрелые бананы не только более сладкие, но и гораздо легче перевариваются.

Именно поэтому и еще потому, что они редко вызывают аллергические реакции (у небольшого числа взрослых людей от бананов бывают мигрени), бананы - популярная твердая пища для грудных детей. Кроме того, они полезны при возникновении у детей желудочных недомоганий; например, в США детей при диарее часто переводят на "детскую диету", включающую бананы, рис, яблочное пюре и тосты (банановая мука и хлопья активно используются в детском питании).

Многие люди, страдающие язвой желудка, утверждают, что бананы смягчают боль; возможно, это связано с тем, что у бананов очень нежная мякоть. Неоднократно предпринимались исследования лечебного эффекта этих плодов при язве желудка. Утверждалось даже, что бананы способствуют восстановлению клеток и слизистой желудка; при этом, обволакивая стенки желудка, бананы способствуют излечению уже существующих язв и предотвращают возникновение новых. Однако на сегодняшний день существует слишком мало доказательств, подтверждающих такие выводы.

Бананы - хороший источник калия. В организме человека этот макроэлемент поступает внутрь клеток. Он необходим сердцу, печени, мозгу, костям, зубам, но больше всего - мышцам. Каждому из нас в сутки требуется получить самое малое 1 г калия, а оптимальная суточная потребность в нем для взрослых - 3-4 г. Детям калий тоже необходим ежесуточно, в количестве 16-30 мг на килограмм веса. Недостаток калия в организме может вызвать дистрофию даже при нормальном потреблении белков. До дистрофии, конечно, дело не доходит (калий мы получаем с картошкой, капустой, редькой, абрикосами), но те, у кого бывают судороги мышц ног, особенно ночью, испытывает недостаток в этом элементе. Бананы - рекордсмены по его содержанию: в 100 мг мякоти обнаружено 376 мг калия. Для сравнения - натрия там 1 мг, кальция - 8, железа -0,7, фосфора - 16 мг.

Калий участвует в регуляции водно-солевого обмена и способствует выведению из организма лишней жидкости, сообщили в Институте питания РАМН. Значит, бананы полезны при всех заболеваниях, сопровождающихся отеками. В дополнительном источнике калия - в паре бананов ежедневно - нуждаются и сердечники. Банан прекрасно усвояем, в нем мало клетчатки, и эти свойства делают его желанным продуктом для послеоперационных больных и для тех, кто получил после операции осложнения, в том числе гнойные, а также для пораженных обширными ожогами, для онкологических больных, особенно в периоды химио- и лучевой терапии.

Как свежие, так и сушеные бананы богаты натуральным сахаром, который при переваривании быстро попадает в кровь. Поэтому многие спортсмены, особенно теннисисты, часто едят бананы до и во время соревнований. Увы, больным сахарным диабетом есть бананы нельзя - слишком много в них сахарозы, слишком мало фруктозы и глюкозы. С этим печальным для диабетиков фактом ничего сделать нельзя. Зато всем остальным - и больным и здоровым - бананы очень даже желательны.

Бананы в больших количествах ни к чему тучным, но иногда полакомиться и им не повредит. А если кто хочет поправиться, ешьте, сколько душа попросит и кошелек выдержит. Плантен, или, как их называют в просторечии, "зеленые бананы", крайне невкусны и не перевариваются желудком. На вкус они горьковаты, поскольку содержат много таннина, но в процессе тепловой обработки привкус горечи существенно ослабевает. Плантены содержат больше крахмала, чем зрелые бананы, поскольку в них крахмал еще не превратился в сахар.

Некоторые исследователи считают, что диета, богатая таким плохо перевариваемым крахмалом, обусловливает низкий уровень заболеваемости раком желудка. В настоящее время проводятся новые исследования, цель которых - установить, что для предотвращения рака желудка крахмал так же важен, как и клетчатка.

**Нечто интересное**

Немного о бананах, как о представителях растительного мира.

На чем растут бананы? Все, кого я спрашивал об этом отвечали: на пальме. А теперь откроем энциклопедию: "банан - род многолетних трав..." Трава, значит! Жителю средней полосы России, привыкшему согнувшись в три погибели разыскивать в лесной мураве землянику с брусникой, тяжело вообразить банановую травку в три-четыре метра высотой, на стебельке которой висят триста "ягодок" весом в полцентнера. К тому же диаметром "травка" в добрый десяток сантиметров. Сверху она заканчивается развесистой метелкой из продолговатых листьев (именно поэтому реакция европейца однозначна: пальма). Из розетки листьев сверху вниз свешивается нечто вроде хобота полутораметров ой длины.

Это соцветие, на котором завязываются 250-300 маленьких бананчиков. Хобот по-правильному называется "гроздь", а то, что мы покупаем и называем гроздьями, на самом деле кисти из четырех - семи сросшихся плодов. Настоящая банановая гроздь - множество кистей, тесно-тесно друг к дружке прилегающих. Бананы известны человечеству с глубокой древности.

Родиной их называют тропические и субтропические области Азии, главным образом Индию и Китай. По крайней мере, в этих странах бананы долго считались священными плодами, возвращающими силы и питающими ум. Некоторые индийские пагоды, сохранившиеся с тех времен, имеют крыши, в точности повторяющие формы банана: так его уважали. Из Индии и Китая банановая культура распространилась в Малую Азию.

Позднее их стали выращивать на восточном и западном побережье Африки. В XVI веке завезли на Канарские острова, в Центральную и Южную Америку. Получили, выходит тамошние страны банановые плантации последними в мире, а раскрутились по их выращиванию и продаже лучше всех: Эквадор, Колумбия, Панама снабжают бананами всю Европу. Если раньше мы ели - понятно, почему - исключительно кубинские сорта, то теперь тоже полноправные европейцы: больше всего на нашем рынке эквадорских плодов.

Несколько слов о том - как собирают бананы. Как только завязи на грозди начинают формироваться, на нее срочно натягивают полиэтиленовый чехол, чтобы, боже упаси ничто на зреющие плоды не село. Так и растут они под колпаками, защищенные от тропических поганцев-насекомых, одиннадцать недель. До полной спелости не доходят, но их же везти на другой континент!

В этой стадии и приходит пора жатвы. Ничего за века не изменилось: как прадеды с дедами урожай собирали, так и теперь делают. Рабочий, держа длинный шест с прикрученным на конце мощным тесаком, подходит к стволу и, ловко тюкнув в вышине, отсекает огромную гроздь. И как зашелестит она вниз... (Вижу, уже вздрогнули наши люди, отдающие выходные шести соткам: яблочко или груша упадет -жалко, что останется! А тут пятьдесят килограммов банановой нежности грохаются оземь?!)

Вот и напрасно испугались - многовековой опыт учит: нет лучшего места приземления для грозди, чем плечи и спина второго рабочего, специально рядом стоящего. Бодро самортизировав, он на себе же тащит урожай на склад. Там грозди разберут на мелкие части, побросают их в резервуары со специальной жидкостью для пущей дезинфекции и долгой сохранности, а потом выловят, посушат, завернут в полиэтилен, упакуют в фирменные ящики, и поедут они морским путем, редко самолетом, в другие страны. А "ствол" с которого срезали гроздь, больше не жилец. Засыхает.

Трава она и есть трава. Но от корневища из земли уже лезут на свет Божий новые "травинки". Правда, расти им до зрелости целый год. И принесут они тоже только по одной грозди, зато процесс обновления на плантациях непрерывен. Как непрерывен в теплом климате урожай: одни грозди срезаются, другие - зреют, третьи - завязываются... Словом, да здравствует вечное тропическое лето! И да не пропадут бананы на нашем столе!

**Интересные факты:**

При той же массе сушеные бананы по сравнению со свежими - содержат в 5 раз больше калорий.

Индия производит больше бананов, чем любая другая страна мира.

Спринтер Линфорд Кристи -золотой медалист Олимпийских игр - перед соревнованиями или тренировками включает в свой рацион жареный плантен.

В Восточной Африке бананы заквашивают, готовят из них пиво.