

Skanūs ir naudingi - granatai

Manoma, kad granatus žmonės valgė jau 4000 m. pr. Kr. Senovės egiptiečiai tikėjo, kad šis vaisius gali suteikti net antrą gyvenimą. Šiandien granatai taip pat mėgstami, tačiau ne dėl savo galių, o dėl skonio. Be to jie labai naudingi sveikatai!

Maistinė vertė 100 g

Riebalai 9,8 g

Angliavandeniai 67,6 g

Baltymai 5,6 g

100 g apie 83 kcal

Naudingosios medžiagos	100 g
Vitaminas C	10,2 mg
Vitaminas E	0,6 mg
Vitaminas B6	0,1 mg
Folatai	38 µg
Cholinas	7,6 mg
Kalcis	10 mg
Geležis	0,3 mg
Magnis	12 mg
Fosforas	36 mg
Kalis	236 mg
Cinkas	0,4 mg
Omega-6 riebalų rūgštys	79 mg

Istorijos keliu

Tikima, kad granatai pradėti auginti Persijoje. Persai ne tik patys valgė šiuos vaisius, bet ir aukojo juos deivei Mitrai. Bizantijoje randami audiniai su granatus vaizduojančiais piešiniais liudija, kad granatas yra vienas iš seniausiai pradėtų auginti vaismedžių. Biblijoje šie vaisiai vadinami visatos vienybės simboliais.

Senovės Egipte taip pat randama įvairių buities reikmenų, kuriuos puošia granatų piešiniai. Graikai, egiptiečiai, arabai ir asiriečiai granatų sultimis bei raštais, primenančiais perpjautus granatų vaisius, puošė įvairius buitinius daiktus. Manoma, kad tokia tradicija išliko net iki XV-XVII a. Prancūzijos karališkuose dvaruose, kur buvo itin vertinami granatų motyvais ornamentuoti rūbai, baldai bei kiti prietaisai. Šiandien didžiausi granatų auginimo regionai yra Egiptas, Kinija, Afganistanas, Pakistanas, Bangladešas, Iranas, Irakas, Indija, Birma ir Saudo Arabija.

Nauda sveikatai

Stiprina širdį. Reguliarus granatų sulčių vartojimas gali padėti sureguliuoti tinkamą kraujospūdį ir sumažinti riziką susirgti insultu ar širdies ligomis. Antioksidantai, esantys šiuose vaisiuose, padeda

išlaikyti tinkamą blogojo ir gerojo cholesterolio balansą organizme, taip saugojamas kraujas nuo krešulių susidarymo.

Saugo nuo vėžio. Granatuose gausu antioksidantų flavonoidų, kurie padeda kovoti su laisvųjų radikalų žala ir sumažina riziką susirgti vėžiu. Reguliarus granatų sulčių vartojimas gali sumažinti prostatos ir krūties vėžio riziką bei padėti kovoti su jau esamomis vėžinėmis ląstelėmis organizme.

Saugo nuo dantų ėduonies. Granatų sultys turi antibakterinių ir antivirusinių savybių, kurios padeda sumažinti dantų apnašų poveikį ir apsaugo nuo įvairių burnos ligų, blogo kvapo ir dantų ėduonies susidarymo.

Lengvina mažakraujystės simptomus. Granatai, kuriuose randama geležies, padeda mažinti mažakraujystės simptomus, tokius kaip išsekimas, galvos svaigimas, silpnumas, klausos praradimas.

Nauda nėščiosioms. Būsimosioms mamytėms siūloma gerti granatų sultis viso nėštumo metu, nes jos apsaugo naujagimių smegenis nuo sužalojimo, tokio kaip hipoksinė išeminė galvos smegenų trauma.

Astmos prevencijai. Rizika susirgti astma mažėja tiems žmonėms, kurie vartoja didelį kiekį reikalingų medžiagų. Viena iš tokių medžiagų yra vitaminas C, kurios gausu granatuose.

Padeda sulieknėti. Granatuose yra stebėtinai daug skaidulų, kurios yra labai svarbios maistinės medžiagos, siekiantiems sulieknėti ar palaikyti kūno formą. Be to, granatuose nedaug kalorijų, todėl net ir nemažai jų suvalgius, figūra nenukentės.

Gerina potenciją. Amerikoje atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kad reguliarus granatų sulčių gėrimas gali padėti išspręsti potencijos problemas. Kelis mėnesius savanoriai gėrė granatų sultis kasdien. Pasibaigus eksperimentui buvo ištirti rezultatai ir paaiškėjo, kad net 47% savanorių pagerėjo potencija. Mokslininkai teigia, kad granatų sultys gerina kraujotaką ir taip padeda potencijai.

Gerina odos būklę. Granatuose esantys vitaminai C ir E padeda išlaikyti gražią ir sveiką odą. Vitaminas E padeda apsaugoti odą nuo raukšlių atsiradimo. Vitaminas C prisideda prie kolageno gamybos proceso, kuris atsakingas už jungiamųjų odos audinių elastingumą.

Stiprina kaulus. Kalcis itin svarbus dantų ir kaulų tinkamam funkcionavimui. Granatuose randama nemažai kalcio, o mineralinė medžiaga magnis, esantis šiuose vaisiuose, labai svarbus kaulų sandarai.

Gaivosios salotos

100 g apie 60 kcal

2 žmonėms

Paruošimo laikas apie 15 min

- Granatas

- 100 g špinatų
- 50 g graikinių riešutų
- 4 šaukštai citrinos sulčių
- Šaukštelis medaus
- Druskos pagal skonį

Gaminimas. Granato sėklytes išimti, sumaišyti su špinatais ir graikiniais riešutais. Citrinos sultis, medų ir druską sumaišyti. Salotas apipilti gautu padažu.

Aviečių pyragas

100 g apie 260 kcal

8 žmonėms

Paruošimo laikas apie 1 h 30 min

- 800 g sluoksniuotos mielinės tešlos
- Šaukštas aliejaus
- 400 g liesos varškės
- 2 kiaušiniai
- 50 g miltelinio cukraus
- 2 granatai
- 200 g cukraus

Gaminimas. Tešlą atšildyti. Kepimo indą ištepti aliejumi ir dėti pusę tešlos, suformuojant pyrago pagrindą. Likusią tešlą supjaustyti juostelėmis. Varškę sutrinti su kiaušiniiais ir miltelinio cukrumi. Ant paruošto pyrago pagrindo dėti varškės įdarą, tolygiai paskirstyti. Granato sėklas sutrinti su cukrumi ir užpilti ant varškės sluoksnio.

Iš tešlos juostelių suformuoti tinklę ant pyrago viršaus. Kepti apie 20 min. orkaitėje, įkaitintoje iki 180°C temperatūros.

Rytinis kokteilis

100 ml apie 90 kcal

2 žmonėms

Paruošimo laikas apie 15 min

- 2 bananai
- Granatas
- 200 g aviečių
- Šaukštas medaus
- 3 šaukštai graikiško jogurto
- 200 ml vandens

Gaminimas. Bananus nulupti ir supjaustyti. Suberti granato sėklas, avietais, įdėti medų, graikišką jogurtą ir viską sutrinti. Tuomet įpilti vandens ir viską išplakti.

Įdomu

- Senovės egiptiečiai buvo laidojami su granatais. Didelis sudžiūvęs granatas buvo rastas Egipto karalienės Hatshepsut kape.
- Babiloniečiai galvojo, kad suvalgius granatą prieš mūšį, kovotojas taps nenugalimas.
- Žydai mano, jog granatai yra tiesos simbolis, nes juose 613 sėklų. Toros įsakymų yra tiek pat.
- Granatas įtraukiamas į oficialius daugelio Turkijos miestų logotipus.
- Granatas – vienas iš Armėnijos simbolių, simbolizuojančių vaisingumą, turtingumą, santuoką.
- Pagal graikų legendą pirmąjį granatų medį Kipre pasodino meilės deivė Afroditė.
- Pasakojama, kad būtent granatas buvo nuodėmingasis vaisius Adomui ir Ievai, o ne obuolys.
- Graikijoje granatų sėklos mėtomos ant žemės per naujuosius metus ir vestuves.
- Kiekvienais metais, spalį, Azerbaidžane vyksta granatų festivalis. Gaminami patiekalai su granatais, organizuojami šokiai, koncertai.

Specialistės komentaras

Mitybos specialistė Vaida Kurpienė

Geriausias metas pirkti granatus yra ruduo, kai jie būna skinami prinokę. Tuomet juose daugiausia įvairių antioksidantų, tokių kaip polifenolių: taninų, antocianinų ir Elago (*Ellagic*) rūgšties. Taip pat granatai kai kurių antioksidantų (angl. punicalagin) rūšių turi daugiau, nei išgirtosios acai uogos bei žalioji arbata.

Viename granate yra net 40% vitamino C rekomenduojamos paros normos. Vitaminas K, esantis granatuose svarbus kaulams, o vitaminas B5 – medžiagų apykaitai. Teigiama, kad šiuose vaisiuose esančios medžiagos padeda sumažinti atrito keliamus sąnarių skausmus, gerina burnos gleivinės būklę ir veikia antibakteriškai. Tai puikus vaisius rudenii, atšalus orams, imunitetui stiprinti. Patariama rinktis ryškios raudonos spalvos ir sunkius vaisius, tada jie bus labiausiai biologiškai vertingi stresinėse situacijose, kai norisi pakramtyti. Šie vaisiai padeda ištesti valgymo procesą, o daug suvalgyti beveik neįmanoma. Taip pat granatai gelbėja mažinant amžiaus dėmių problemą.