**1 ИЮЛЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ФРУКТОВ**

Международный день фруктов (International Fruit Day) отмечают во всем мире 1 июля. В этот день принято наслаждаться фруктами и обмениваться ими друг с другом, рассказывать о пользе разнообразных фруктов для здоровья, а также привлекать внимание к вопросам рационального питания и сокращению пищевых отходов.

**ПОЛЬЗА ФРУКТОВ**

Фрукты содержат множество важных витаминов и минералов, таких как витамины C, A, E, B-группы, а также калий, магний, железо и другие. Эти питательные вещества необходимы для нормального функционирования организма.

Многие фрукты богаты антиоксидантами, которые помогают защищать клетки от повреждения свободными радикалами и снижают риск развития хронических заболеваний. Клетчатка, содержащаяся во фруктах, важна для пищеварения, дает чувство сытости и поддерживает здоровье кишечника. Согласно научным исследованиям микроорганизмы растительного происхождения полезны для микробиоты кишечника, обладают пробиотическими и оздоравливающими свойствами.

В сочных фруктах содержится большое количество воды, поэтому употребляя их в пищу мы помогаем организму поддерживать водный баланс. Кроме того, они обладают низкой пищевой плотностью и гликемической нагрузкой, способствуют сохранению психического здоровья, повышают иммунитет и увеличивают продолжительность жизни.

Регулярное употребление фруктов снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака, диабета и других хронических состояний. Включение разнообразных фруктов в рацион способствует общему улучшению здоровья и профилактике многих заболеваний. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не менее 400 гр фруктов и овощей в день. И те, и другие должны занимать большую часть рациона здорового человека, особенно в зимний период, когда иммунитет снижен. В это время наиболее полезными плодами считаются цитрусовые, гранат, хурма и авокадо.

Важно учитывать не только количество съедаемых полезных фруктов, но и «радугу в тарелке», то есть их цветовое разнообразие.

– *Оттенки фруктов и овощей говорят о наличии в них определенных фитонутриентов. Например, у оранжевых фруктов и овощей высокое содержание альфа- и бетакаротиноидов. Недостаток этого вещества в цитрусовых с лихвой покрывается их достоинством – высоким содержанием витамина С. Синий цвет фруктам придают мощные антиоксиданты антоцианы, которые защищают клетки от повреждений*, – рассказывает заместитель заведующего испытательной лаборатории Новороссийского филиала ФГБУ «Центр оценки качества зерна» Елена Белоусова.

**«ПЛОДЫ», «ОГОРОДИНА» ИЛИ «ФРУКТЫ»?**

С научной точки зрения понятия «фрукт» не существует. При описании тех или иных плодов биологи и агрономы используют иную классификацию. Плод по типу развития из завязи цветка делят на ягоду, костянку, семянку, зерновку и т.д., в независимости от их вкуса и внешнего вида. Например, яблоко, апельсин и банан в ботанике относят к ягодам, а вот агроном яблоко считает семечковой культурам, апельсин и банан – тропическими культурами.

На Руси все съедобные плоды, которые росли в садах и огородах, а также зелень называли овощами. В толковых словарях русского языка упоминается слово «огородина» – овощи, то, что растет в огороде. «Сливы, вишни, черешни, огородина всякая.» Гоголь.

Деление на овощи и фрукты в русском языке произошло в 1705 году в эпоху Петра I через заимствование из западных языков слова «fructus». Слова фрукт и овощ имеют латинские корни. Fructus – это «плод», а овощи (vegetabilia) – «вегетативные части». С возникновением этих слов произошло разделение урожая на фрукты и овощи, которое укоренилось во многих языках мира. И теперь с самого детства на бытовом уровне нам поясняют, что овощи растут на грядках в огороде, а фрукты на деревьях в саду.

**КАК ВЫБРАТЬ СВЕЖИЕ И СПЕЛЫЕ ФРУКТЫ**

С наступлением лета приходит долгожданная пора, когда можно полакомится фруктами и ягодами, выращенными в регионах нашей страны. При выборе спелых и свежих фруктов важно обратить внимание на их внешний вид. Фрукты должны быть целыми, без повреждений, вмятин, пятен или признаков порчи. Обратите внимание на их цвет. Он должен быть ярким, равномерным и свойственным данному виду плода.

Поверхность должна быть гладкой и блестящей, без морщин или сухих участков. Аромат фруктов должен быть приятным, насыщенным и свежим. Если аромата нет или он слабый, значит фрукт недозрелый. Избегайте покупки фруктов, которые имеют запах плесени или химикатов.

Оцените фрукт на ощупь. Спелые плоды должны быть достаточно твердыми, но с небольшой мягкостью при надавливании. Слишком твердые фрукты могут быть недозрелыми, а слишком мягкие – перезрелыми.

Отдайте предпочтение местным сезонным фруктам, так как именно в них содержится больше всего полезных веществ. Попробуйте небольшой кусочек фрукта, чтобы оценить его вкус и сладость. Свежие и натуральные плоды должны иметь насыщенный и естественный вкус.

**КАК ИССЛЕДУЮТ ФРУКТЫ В ЛАБОРАТОРИЯХ ФГБУ «ЦЕНТР ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗЕРНА» И ПОМОГАЮТ ИХ СОХРАНИТЬ**

С начала 2024 года в лабораториях Новороссийского филиала ФГБУ «Центр оценки качества зерна» исследовано более 6,2 тыс. тонн свежих фруктов из Турции, Египта, Израиля и Индии.

12 видов импортной плодовой продукции (абрикосы, авокадо, апельсины, виноград, гранаты, грейпфруты, груши, лимоны, мандарины, нектарины, персики и яблоки) были тщательно исследованы на содержание остаточного количества пестицидов в рамках мониторинга импортируемой продукции.

Кроме того, в этом году специалистами отдела карантинного фитосанитарного обеззараживания и ветеринарно-санитарных обработок Новороссийского филиала проведено обеззараживание более 3,4 тыс. тонн импортных фруктов, более чем 160 ролл-трейлеров и рефрижераторных контейнеров с персиками, абрикосами, мандаринами, грейпфрутами, лимонами, нектаринами и др.

В основном Россия импортирует те фрукты, которые в силу природно-климатических условий не могут выращиваться в нашей стране. Поэтому сотрудники испытательных лабораторий ФГБУ «Центр оценки качества зерна» исследуют импортную продукцию в целях контроля и подтверждения её безопасности для граждан нашей страны.

**ТОП -5 САМЫХ РЕДКИХ И МАЛОИЗВЕСТНЫХ ФРУКТОВ**

В мире существует более 2 тысяч разных видов фруктов. Среди них есть такие плоды, которые мало изучены и мало известны.

*Монстера деликатесная* (*Monstera deliciosa*) – тропический фрукт также известный как «мексиканский банан» или «сердце Иисуса». Произрастает в Коста-Рике, Панаме, Гватемале и Мексике. Плоды монстеры созревают только раз в год, развиваясь внутри крупных листьев растения. В незрелом состоянии очень ядовитый и содержит щавелевую кислоту, которая может вызвать раздражение кожи и горла. Эту кислоту обычно применяют для очистки ржавчины и полировки. Однако созревший плод безопасен для людей. По вкусу монстера напоминает микс тропических ароматов: ананаса, кокоса и банана. Из монстеры делают варенье, едят в свежем виде и добавляют в десерты.

*Дуриан (Durian)* или «король фруктов» – большой плод до 8 кг с колючей кожурой, распространенный в Юго-Восточной Азии и популярен в Индонезии. Малайзии и Тайланде. Он известен своим сильным запахом, который многим не нравится на столько, что в общественных местах Азии существует запрет на внос этого фрукта в помещения и транспорт. Внутри находится сладкая кремовая мякоть с сильным специфическим ароматом.

*Аки или Блигия вкусная (Blighia sapida)* – из Западной Африки плод мигрировал на Ямайку в ХVIII веке и стал национальным фруктом. Незрелый плод может вызывать ямайскую рвотную болезнь, привести к коме и смерти. Всему виной яд под названием гипоглицин. Когда стручки аки становятся красными и раскрываются, его желтые аилусы, окружающие семена, можно есть. Однако черные семена плодов остаются ядовитыми. У фрукта маслянистая сливочная текстура и мягкий вкус.

*Черимойя (Annona cherimola)* *или «сахарное яблоко».* Растущий в Андах фрукт много веков использовали племена инков в Эквадоре и Перу. Растение растет в средиземноморском климате. Зеленый плод выглядит так, будто он покрыт лепестками или черепицей. Внутри находится белая мякоть с текстурой, похожей на крем и крупными семенами. Марк Твен однажды назвал черимойю самым вкусным фруктом, известным человеку. Её вкус обычно сравнивают с сочетанием ананаса и груши, а также с нотками разных фруктов и ягод вроде банана, манго, клубники и лимона. Фрукт богат витаминами C, B1, B2, B6, минералами, такими как магний, калий и кальций, а также антиоксидантами. Мякоть плода обычно едят сырой, но стоит остерегаться семян, так как они содержат ядовитые алкалоиды.

*Джекфрут (Artocarpus heterophyllus)* – это огромный плод, растущий на вечнозеленом дереве, родом из Южной и Юго-Восточной Азии. Джекфрут является одним из самых крупных плодов в мире, который способен вырасти до 35 кг. Он имеет колючую зеленую кожуру и мясистую, волокнистую, сладкую мякоть внутри. Текстура сладкой мякоти фрукта напоминает измельченное мясо и является заменителем для вегетарианцев. По вкусу напоминает такие фрукты как яблоко, ананас, манго и банан одновременно. Плод джекфрута очень питательный и содержит около 40% углеводов. Поэтому из-за своей доступности джекфрут в Индии называется «хлебом для бедных».

Это лишь небольшая часть удивительных и экзотических фруктов, которые можно найти по всему миру. Многие из них обладают уникальными вкусовыми качествами и полезными свойствами. И каждый из них достоин, чтобы его попробовали.