

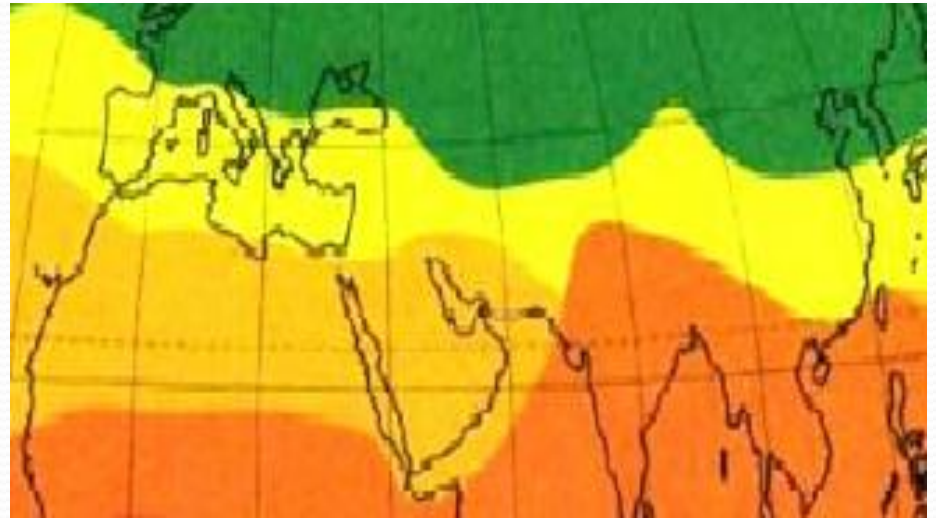
Финиковая пальма

Подготовил: Сергеев
Павел, студент 4 курса
ЕГФ

- Финиковая пальма
- Род пальм. Включает 12 видов (по другим данным – 15—17 видов)
- Наиболее известный вид – финик финиконосный, или пальчатый.



- Распространена в тропиках и прилегающей к ним полосе субтропиков Африки и Азии.



- Финиковую пальму выращивали еще в IV веке до н.э. в Месопотамии, на территории которой расположен современный Ирак.



- Плоды некоторых видов этого рода, особенно вида финик пальчатый — фíники — являются распространённым продуктом питания.



Биологическое описание

- Представители рода — деревья или приземистые кустарники с перисто-раздельными листьями. Большинство видов — деревья с одним стволом, но есть виды с несколькими стволами.



- Цветки мелкие, жёлтой окраски, собраны в метельчатые соцветия. Растения двудомные. Чашечка кубковидная, лепестков 3, в мужских цветах 6 тычинок, в женских 6 стаминодий и 3 свободные пестика, из которых большей частью только один даёт ягодный плод с одним семенем.



- Древесину используют для постройки жилищ, листья – как кровельный материал, а также для плетения корзин, циновок, шляп.



- В оазисах в тени финиковых пальм выращивают другие плодовые деревья.



- Высушенные плоды ее высококалорийны, удобны для транспортировки и долго хранятся даже в условиях жаркого, сухого климата.



- Финики— удивительный плод, которому во многих странах приписывают свойства укреплять здоровье и продлевать жизнь. Говорят, что в Китае есть долгожители, основой питания которых служат исключительно финики. Во всяком случае, это очень полезный продукт, и многие диетологи рекомендуют употреблять его вместо сладкого.



- Медиками установлено, что малое содержание сахара в крови зачастую приводит к тому, что человек испытывает непомерное чувство голода, а после употребления всего нескольких фиников чувство голода исчезает.



Состав

- Белки (5,8 %).
- Жиры (0,2-0,5 %).
- Углеводы - 60-65 % — самый высокий процент по сравнению со всеми другими фруктами.
- 15 солей и минералов. Количество минеральных соединений в сушеных финиках варьируется от 0,1 до 91%.
- Минеральные вещества представлены фосфором (30-350 мг/100 г), кальцием (34-60 мг/100 г), железом (0,7-6,0 мг/100 г), калием (до 700 мг/100 г), натрием (до 1 мг/100 г), медью, магнием, цинком, марганцем, алюминием, кадмием, кобальтом, серой, бором и др.
- Масло (0,2-0,5 %).

- Покупая на рынке хотя бы 200 г фиников, вы покупаете невероятное количество минералов, солей и витаминов.
- Ученые считают, что 10 фиников в день достаточно для обеспечения суточной потребности человека в магнии, меди, сере, половины потребности в железе, четверти потребности в кальции.
- Так что, питаясь только финиками и водой, можно прожить несколько лет.

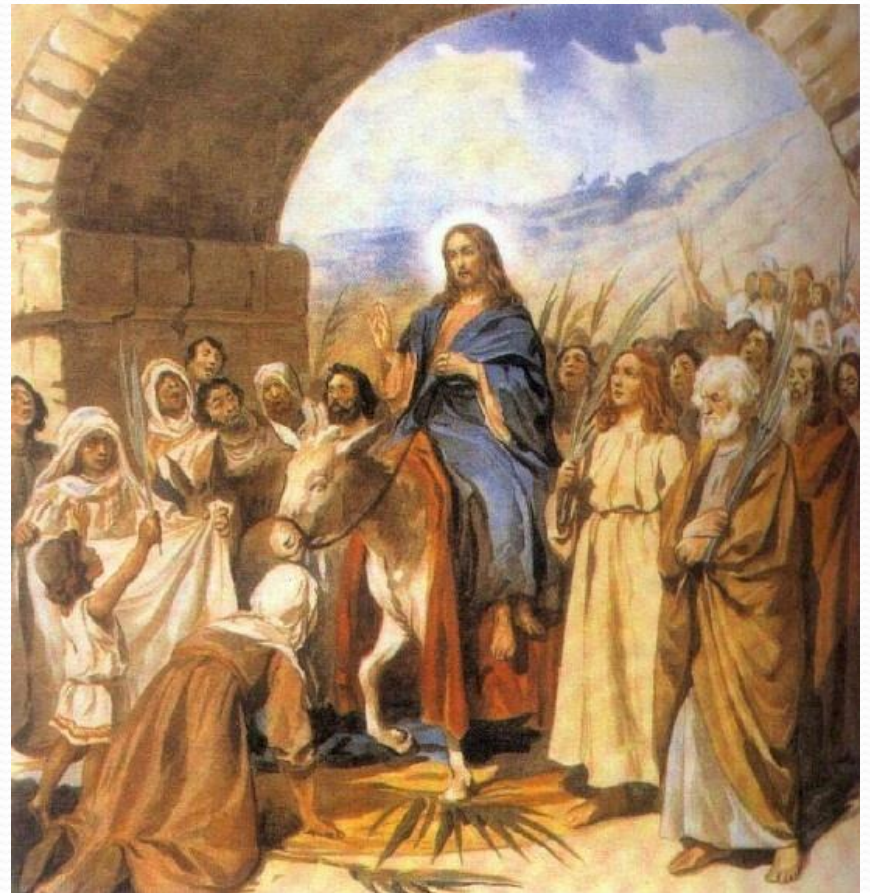


Употребление фиников рекомендуется в следующих случаях:

- при умственной на
- при физическом переутомлении и истощении
- при заболеваниях дыхательных путей
- при сердечно-сосудистых заболеваниях
- при малокровии, анемии



- Листья финиковых пальм в Южной Европе употребляются при богослужении в вербное воскресенье.



- Из индийского вида *Phoenix silvestris* готовится пальмовое вино «тари».





Спасибо за внимание!