

КОМПОТ: ПОЛЕЗНО ИЛИ ВРЕДНО?

**Романова.В.А., студентка 3 курса факультет агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Мударисов Ф.А., кандидат
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** компот, польза, вред, сладкое напиток, фрукты.*

В статье разберем полезные и вредные свойства этого сладкого продукта на организм человека и выясним почему не стоит им злоупотреблять.

Введение. Компот – знакомый с детства каждому человеку напиток, освежающий в жаркие летние вечера и вызывающий ностальгические эмоции о прошлом. Раньше этот вкусный напиток подавали к столу как изысканное угощение, сейчас же компот один из самых популярных напитков и готовим мы его сами.

Цель работы. Выявить полезные и вредные свойства компота для организма человека.

Результаты исследования. На Руси напиток из ягод и фруктов был известен ещё до XVIII века, только называли его «узвар». Готовили его из сливы, чернослива, груш и изюма.

Слово «компот» пришло в русский язык из Франции, что означает плодвое пюре. В настоящее время компот является традиционным напитком для России, Восточной Европы и ряда других стран.

Компот варят из всех съедобных ягод и фруктов[1]. Чаще всего компот готовят с использованием сахарного сиропа, но эта составляющая не является обязательной. Фрукты для компота варятся намного меньше, нежели для варенья, поэтому лучше сохраняют свой природный вкус.

В XVIII веке компот получил широкое распространение в России, но, прежде всего, считался северным напитком. В него также добавляли крупу, чтобы повысить питательные свойства. Сегодня же каждый может сварить компот в домашних условиях и свежих, сушеных или замороженных фруктов и ягод.

Самым известным способом приготовления компота является тепловая обработка фруктов в сахарном сиропе, в который можно добавить мёд, красное вино, цедру или пряности — корицу, гвоздику, ваниль. Время приготовления зависит от того, из каких фруктов и ягод варится компот, но для сохранения витаминов и во избежание потери цвета и формы рекомендуется варить их как можно меньше и не снимая кожуры. Перед употреблением напиток необходимо остужать [2].

Польза компота. В домашнем компоте много кальция, марганца, меди, натрия, фтора и цинка, органических кислот, дубильных веществ и полифенолов. Из-за того, что в состав компота обычно входит много видов ягод и фруктов в нем много витаминов А и группы В, есть пиридоксин, тиамин, фолиевая кислота, цианокобаламин, С, Е, Н, РР, К [3].

Умеренное потребление компота может приводить к стабилизации функциональных расстройств пищеварительной системы, улучшается сердечно-сосудистая система: снижается риск тромбозов, укрепляются стенки сосудов. Сладкий напиток может помочь снять стресс и наладить сон, также укрепляет иммунитет.

Вред компота. Напиток из фруктов может принести вред организму, если в нем много сахара. В этом случае компот не рекомендуется людям с повышенным инсулином или сахарным диабетом.

Чрезмерное употребление компота может повысить нагрузку на почки, негативно повлиять на организм во время обострения язвы желудка или гастрита.

Заключение. Компот – вкусный и полезный напиток, в умеренном употреблении. Отвар из фруктов и ягод хорошо поднимает настроение, тонизирует работу пищеварительной системы, укрепляет иммунитет и помогает справиться с апатией и депрессией. Сварить напиток можно из любых фруктов и ягод имеющихся в доме, а процесс приготовления не займет много времени.

Библиографический список:

1. Джураллаев, Д.С. Инновационная технология производства компотов из косточковых плодов / Д.С. Джаруллаев, С.А. Ильясова. Текст : электронный // Дагестанский государственный технический университет, 2014. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnaya-tehnologiya-proizvodstva-kompotov-iz-kostochkovyih-plodov>(дата обращения: 06.03.2023).
2. Джураллаев, Д.С. Технология производства компота из яблок и сиропа для его заливки./ Д.С. Джаруллаев, А.В. Алиев. Текст : электронный // [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-proizvodstva-kompota-iz-yablok-i-siropa-dlya-ego-zalivki>(дата обращения: 06.03.2023).
3. Мустафаева, Л.А. Р-витаминоактивные вещества и витамин с в свежих плодах, ягодах и в продуктах их переработки. / Л.А. Мустафаева. Текст :электронный // [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/r-vitaminoaktivnyue-veschestva-i-vitamin-s-v-svezhih-plodah-yagodah-i-v-produktah-ih-pererabotki>(дата обращения: 06.03.2023).

COMPOTE: IS IT USEFUL OR HARMFUL?

Romanova.V.A.,

Keywords: compote, benefit, harm, sweet drink, fruit.

In the article we will analyze the beneficial and harmful properties of this sweet product on the human body and find out why it should not be abused.