Рамбутан.

Рамбутан – фрукт, произростающий в Малайзии. Первые его псадки появились в начале 20 века. Плод рамбутана покрыт довольно плотной, но легко отделяющейся от мякоти кожурой красного, белого, желтого или красновато-оранжевого цвета. Поверх кожуры располагаются жесткие, чуть загнутые на концах волоски, из-за которых плоды дерева еще именуют волосатыми. На вкус рамбутан умеренно сладкий, приятный, с нежным ароматом. Внутри – косточка, которая ядовита в свежем виде и в пищу не употребляется. Калорийность фрукта невелика – около 80 ккал на 100 гр. В красочной кожуре фрукта содержатся различные фенольные кислоты, такие как сирические, кумарические, галлические, кофейные и эллаговые, обладающие антиоксидантной активностью. Ингибиторы жирной кислоты-синтазы (FAS) от кожицы исследуются для лечения рака и ожирения. Косточки плода содержат равные доли насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, где арахидные (34%) и олеиновые (42%) кислоты, соответственно, являются самыми высокими в содержании жира. Рамбутан славится своими антисептическими свойствами, которые помогают организму бороться с инфекциями. Т.к. плод содержит большое количество антиоксидантов, это позволяет его использовать как антимикробное, так и антиканцерогенное средство, для лечения дизентерии и диареи.

