

A close-up photograph of several cinnamon sticks. The sticks are rolled, showing the characteristic spiral pattern of the bark. They are a warm, brownish-tan color. The lighting is soft, highlighting the texture of the bark. The background is slightly blurred, focusing attention on the foreground sticks.

Презентация на тему Корица

Подготовил Самойлик Никита

План:

- Происхождение и значение
- История возникновения корицы
- Где применяется корица
- Состав и калорийность
- Полезные свойства корицы

Происхождение и значение

Корица — это пряность, которую получают из растения под названием корица настоящая (ботаническое название *Cinnamomum verum*, или *Cinnamomum zeylanicum*). Его культивируют во многих тропических странах, таких как Шри-Ланка, Индия, Индонезия, Малайзия, и некоторых других, но родиной этого растения считается именно остров Шри-Ланка и юго-западная часть полуострова Индостан.

История возникновения

Первые упоминания о корице были найдены в китайских письменах, относящихся к третьему веку до нашей эры. В Египте был обнаружен манускрипт, датируемый 1500 годом до н.э, в котором был изложен рецепт, содержащий упоминание об этой пряности. С экспедиции великой Хатшепсут в Восточную Азию, царица привезла не только золото и слоновую кость, но и корицу. Древние египтяне использовали корицу не только для приготовления блюд, но и для бальзамирования мумий. О корице, как о пряности и лекарственном средстве, упоминал Геродот. Древние римляне включали ее в состав духов. У римлян корицу ценили выше серебра, об этом можно прочесть у Плиния Старшего - римского историка. Лекарственные свойства корицы были описаны в Баварском уложении (1 век н.э).

Где применяется корица

Ее добавляют к выпечке на этапе заготовки теста, а также посыпают готовые изделия. Корицу добавляют в кофе и чай. Во многих кухнях мира акцент делают на пряной горечи приправы и добавляют ее в мясные блюда, к курице, рыбе, в маринады и консервы. ИСТОРИЯ. Растение произрастает в таких странах, как Китай, Цейлон и Малабарское побережье Индии.

Состав и калорийность

— Химический состав цейлонской корицы включает дубильные вещества, смолы, камедь, фенолокислоты, витамины и минералы. Также в ней присутствует летучее соединение эвгенол, придающее специи приятный и насыщенный аромат. А вот в кассии содержится много крахмала и кумарина, который опасен для здоровья. В настоящей корице эти вещества присутствуют в малых дозах, — рассказала РИА Новости диетолог-нутрициолог Людмила Микитюк.

В состав корицы входят такие полезные вещества как калий, марганец, железо, медь, селен, цинк, витамины А, В1, В2, В9, С, Е, К.

КБЖУ на 100 грамм корицы:

калорийность — 261 калория;

белки — 3,9 грамма;

жиры — 3,2 грамма;

углеводы — 79,8 грамма.

Полезные свойства корицы

Корица укрепляет иммунитет, обладает противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами, улучшает память и помогает бороться с болезнью Альцгеймера. Также пряность положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы: снижает уровень холестерина ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и триглицеридов, при этом оставляя "хороший" холестерин ЛПВП (липопротеины высокой плотности) стабильным; разжижает кровь и снижает кровяное давление.

— Корица эффективна как противовирусное и антибактериальное средство. К тому же, пряность повышает концентрацию внимания и улучшает зрение, — подчеркнула врач.

По данным исследования американских нейробиологов, корица может улучшить способность к обучению, а также быть эффективной при болезни Паркинсона. Кроме того, корица защищает от рака толстой кишки.

Польза и вред чая и кофе с корицей

— Чай с корицей рекомендуют употреблять женщинам для устранения менструальных болей. Это обусловлено большим содержанием магния в специи. Вещество также обеспечивает нормализацию работы нервной системы, снижение сахара и стимуляцию жирового обмена, — пояснила врач.

Кофе с корицей, по мнению специалиста, снижает риск развития сердечных заболеваний.

— Такой эффект достигается за счет снижения числа триглицеридов почти на 30%. Это помогает предотвратить закупорку сосудистой полости, — отметила диетолог.

Кроме того, корица в сочетании с кофе успешно используется мужчинами для стимуляции потенции.

При этом, если пить напитки с корицей при высокой температуре, то они могут усугубить течение некоторых болезней. Также не стоит употреблять их при беременности.

Спасибо за внимание!