



# Карысна ведаць



## Як есці садавіну?

Мы абвыклі есці садавіну на дэсерт і піць фруктовыя сокі пасля ежы, але навукоўцы даказалі, што гэта няправільна, таму што садавіна ў страўніку змешваецца з ежай і пачынае бродзіць і закісаць. Таму рэкамендуецца зрабіць перапынак пасля ежы ад 2 да 5 гадзін. Лепш за ўсё есці садавіну на сняданак, да абеду і ў перапынках паміж ежай. Любы прыём ежы добра пачынаецца з садавіны. Калі вы ясьце яе на галодны страўнік за 30 хвілін да ежы, то гэта спрыяе, па-першае, зніжэнню вагі, а па-другое, максімальна засвойваюцца ўсё вітаміны. Імкніцеся есці садавіну ў натуральным выглядзе – любая цеплавая апрацоўка разбурае вялікую частку вітамінаў.



## Карысць садавіны



**Яблыкі** ўтрымоўваюць каштоўны вітамінна-мінеральны комплекс і шмат харчовых валокнаў, а з прычыны вялікага ўтрымання вады і нізкай каларыйнасці яблыкі з'яўляюцца лепшым прадуктам для дыетычнага харчавання. У яблыках ўтрымліваюцца такія важныя прыродныя кіслоты, як яблычная, вінная і лімонная, злучэнні якіх спыняюць працэсы гніення і закисання ў кішэчніку. Акрамя таго, яблыкі ўтрымліваюць рэчывы, якія спыняюць рост ракавых клетак у кішэчніку і печані. Вельмі карысна будзе раз у 2-3 тыдні зрабіць сабе разгрузны яблычны дзень (маленькую яблычную дыету).



**Груша** карысная пры парушэнні функцыі падстраўнікавай залозы. Свежыя і сушаныя грушы, а таксама напоі з іх уключаюць у дыету пры атлусценні і цукровым дыябеце. Плады груш утрымліваюць унікальныя эфірныя алеі, біялагічна актыўныя рэчывы, якія здольныя павышаць ахоўныя сілы арганізма, супрацьстаяць інфекцыйным захворванням, аказваюць супрацьзапаленчае дзеянне і нават змагацца з дэпрэсіяй. Шмат у грушы макра- і мікраэлементаў, напрыклад, жалеза, неабходнага для сінтэзу крывяных клетак. Таму рэкамендуецца ўжываць грушы пры хуткай стамляльнасці, галавакружэнні, пачашчаным сэрцабіцці, якія ўзнікаюць пры ўзмоцненай фізічнай нагрузцы, а таксама пры страце апетыту, пры з'яўленні расколін у кутах рота, дрэнным гаенні тканін і нават пры адчувальнасці да холаду – усё гэта сімптомы недахопу жалеза ў арганізме.



**Абрыкосы** ўтрымліваюць бэта-каратын, які неабходны ў барацьбе са старэннем скуры, а таксама карысны для зроку. Курага (сухі абрыкос) багатая жалезам і магніем – крыніцамі энергіі для арганізма, а таксама яны добра ўплываюць на нервовую сістэму.



**Вішня** змяшчае шмат карыснага: вітаміны А, С, Е, Н, РР, групы В, пекцін, арганічныя кіслоты, крухмал, натуральны цукар, вугляводы. Мінеральны склад вішні сапраўды вельмі багаты: у яго ўваходзяць рэдкія элементы (кальцый, магній, натрый, калій, фосфар, хлор, сера, жалеза, цынк, ёд, медзь, марганец, хром, фтор, малібдэн, бор, ванадый, кобальт, нікель, рубідый) якія, увогуле, патрэбныя нам у мінімальных колькасцях, але без іх мы пачынаем хварэць і хутка старэць. У вішні больш за ўсё фалевай кіслаты, якая абсалютна неабходная цяжарным жанчынам. Дзякуючы сваёй антыаксідантнай актыўнасці вішні не толькі ўмацоўваюць капіляры і прадухіляюць заўчаснае старэнне клетак, але і зніжаюць падвышаны ціск; з'яўляюцца добрым прафілактычным сродкам, які змяшчае верагоднасць развіцця анкалагічных захворванняў. Вітаміны і мінералы ўдзельнічаюць у працэсе крыватвору, паляпшаюць дзейнасць цэнтральнай нервовай сістэмы і галаўнога мозгу. Кумарыны, якія змяшчаюцца ў вішнях, зніжаюць згусальнасць крыві, таму ягады вельмі карысныя пры схільнасці да трамбозаў, інсульту і інфаркту.



**Вінаград.** Яшчэ старажытныя людзі выкарыстоўвалі вінаград супраць ангіны, язваў ў роце і крывахарканні. Вінаград і яго сок вядомыя як выдатнае мачагонны (у ім да 70-80% вады, якая змяшчае раствараны цукар, кіслоты, вітаміны і солі), слабільны, агульнаўмацавальны і адхарквальны сродак. Вінаград змяшчае вялікую колькасць мікраэлементаў і лёгказасваяльных мінеральных соляў (цынк, кальцый, жалеза, медзь, марганец, магній). Ён рэкамендуецца і людзям, якія пакутуюць малакроўем, захворваннем сэрца і г.д.



**Персікі** ўтрымліваюць пекціны, якія выводзяць усе шкодныя рэчывы з арганізма чалавека, і яблычную кіслату, якая узмацняе дзеянні пекцінаў. Для нармалізацыі працы страўнікава-кішачнага тракту і сардэчна-сасудзістай сістэмы рэкамендуецца штодня з'ядаць па аднаму персіку.



**Грэйпфрут** паляпшае страваванне і спрыяе лепшаму засваенню ежы, а таксама добратворна ўплывае на абменныя працэсы ў арганізме, паскараючы іх. Пры ўмераным харчаванні, калі рэгулярна есць грэйпфрут, то за некалькі месяцаў можна схуднець на 5-7 кілаграмаў.



**Какосавы арэх** спрыяе рэгенерацыі скуры і выдатна яе ўвільгатняе. Какосавае малачко добра танізуе скуру, сілкуе яе і аднаўляе пругкасць, а з нацёртай мякаці какоса робяць маскі для ўсіх тыпаў скуры.



**Лімоны.** Мякаць пладоў лімона ўтрымлівае арганічныя кіслоты, пекцін, цукар, азоцістыя рэчывы, мінеральныя солі, вітаміны С (яго асабліва шмат), А, групы В, Р, эфірны алей, натрый, калій, кальцый, фосфар, жалеза, крэмній, фітанцыды. Лупіна пладоў і лісце багатыя эфірным алеем (асабліва цэдра – вонкавы пласт лупіны). Карысць лімона была вядомая яшчэ ў старажытнасці. Вельмі часта яго ўжывалі як адатруту. Маракі бралі з сабой вялікі запас лімонаў для прафілактыкі захворванняў. Кітайскія лекары лімонамі лячылі раны, захворванні лёгкіх, цынгу. Італьянцы выкарыстоўвалі іх адвар супраць ліхаманкі ..., а сёння ёгі рэкамендуюць з'ядаць па лімоне штодня. У лімона моцныя антымікробныя ўласцівасці. Яго сок – выдатны сродак пры гіпа- і авітамінозах. Ён карысны таксама пры мачакаменнай хваробе, парушэннях абмену рэчываў, гемароі, ліхаманкавых станах і грыбковых захворваннях. Лімоны выкарыстоўваюць пры гастрыце з паніжанай кіслотнасцю, хранічным гепатыце, вострым і хранічным халецыстыце, насавых крывацёках, крывацечнасці дзёсен, сухотах і ангіне.



**Апельсін.** Карысць апельсінаў вызначаецца ўваходзячымі ў яго вітамінамі, мікраэлементамі, мінераламі, амінакіслотамі і іншымі рэчывамі. Колькасць вітаміна С настолькі вялікая, што досыць з'есці ўсяго адзін плод, каб атрымаць сутачную «дозу здароўя». У гэтым фрукце даволі колькасці мікраэлементаў: жалеза, марганца, ёду, кобальту, медзі, фтору, цынку, калія, кальцыя, магнію, натрыю і фосфару. Ужыванне апельсіна прадухіляе развіццё рака, зніжае крывяны ціск, падтрымлівае працаздольнасць сардэчнасасудзістай сістэмы, умацоўвае імунітэт, зніжае ўзровень халестэрыну, прадухіляе ўтварэнне язваў, пазбаўляе ад завалаў, папярэджвае ўзнікненне нырачных камянёў, абараняе ад інфекцыі, падтрымлівае здароўе касцей і зубоў, дапамагае з артрытам, спрыяе пахуданню, дапамагае развіццю мозгу, дапамагае выпрацоўваць здаровую сперму, падтрымлівае здароўе скуры.



**Бананы** выдатна праганяюць голад, забяспечваюць арганізм энергіяй і карыснымі рэчывамі. Маюць зручную прыродную ўпакоўку. Нават у маленькіх дзяцей амаль не сустракаецца алергіі на бананы. Нездарма іх часта ўключаюць у дзіцячае харчаванне. Дарослыя таксама іх ядуць з задавальненнем – за выключэннем тых, каму шкодны цукар. Валокны, якія яны ўтрымліваюць, палягчаюць страваванне і спрыяюць добрай засваяльнасці цукру і тлушчаў. Бананы маюць збалансаваны вітамінавы склад. У іх утрымліваецца вялікая колькасць вітамінаў Е і С, а колькасць вітаміна В6 складае не менш за чвэрць рэкамендаванай штодзённай дозы. Вялікую каштоўнасць уяўляе банан як крыніца мікраэлементаў (магній, калій, кальцый, жалеза і фосфар).



**Мандарын** багаты вітамінам С, вітамінам Д, які валодае супрацьрахітным дзеяннем, і вітамінам К, які паляпшае эластычнасць крывяносных сасудаў. Нітратаў у мандарынах не бывае. Нягледзячы на лячэбныя ўласцівасці, мандарыны могуць нашкодзіць чалавеку. Яны раздражняюць ныркі і слізістую абалонку страўніка і кішачніка. Таму мандарыны не рэкамендуюцца пры язэвай хваробе страўніка і дванаццаціперснай кішкі, пры гастрытах з падвышанай кіслотнасцю страўнікавага соку, энтэрытах, калітах і абвастрэннях запаленчых захворванняў кішачніка, а таксама пры халецыстыце, гепатыце і вострым нефрыце.



**Ананас** — гэта сакавіты, кіславата-салодкі і вельмі духмяны фрукт. Унутраная частка плоду змяшчае засваяльныя вугляводы, сярод якіх пераважае цукроза. Мякаць ананаса змяшчае каля 1% лімоннай і іншых арганічных кіслот, значную колькасць вітаміна С, а таксама рэчыва бромелайн, якое валодае супрацьзапаленчай уласцівасцю і павышаючых ферментатыўную актыўнасць. Ананас асабліва багаты каліем і меддзю. Сок ананаса рэкамендуецца пры розных захворваннях страўнікава-кішачнага тракту і для паляпшэння стрававання. Аднак у сувязі з тым, што ананасавы сок павышае кіслотнасць страўнікавага соку, яго ўжыванне неабходна абмежаваць пры язэвай хваробе страўніка і дванаццаціперснай кішкі, а таксама пры гастрыце з падвышанай кіслотнасцю.



**Ківі** — гэта эфектыўны сродак для «прачысткі» крывяносных сасудаў і прафілактыкі тромбозу. Высокае ўтрыманне калію робіць яго незаменным пры падвышаным крывяным ціску. Некалькі пладоў, з'едзеных пасля шчыльнага абеду, дапамогуць пазбавіцца ад адчування цяжару ў страўніку, пякоткі. Штодзённае спажыванне ківі зніжае ўзровень утрымання тлустых кіслот у крыві, а таксама і рызыку ўтварэння тромбаў.



**Гранат** — у яго соку знойдзена 15 амінакіслот, прычым 6 з якіх змяшчаюцца толькі ў мясе! Калі вы вегетарыянец, то гранаты павінны быць заўсёды на вашым стале. У гранаце прысутнічае вітамін С (умацоўвае імунітэт), вітамін Р (умацоўвае сасуды), вітамін В6 (дзеінічае спрыяльна на нервовую сістэму), вітамін В12 (паляпшае крыватвор). Гранатавы сок валодае дэзінфікуючым дзеяннем. Яго можна выкарыстоўваць пры інфекцыйных хваробах як раслінны антысептык. Кара граната – магутная зброя супраць сухотнай, кішачнай і дызентэрычнай палачкі. Дробныя костачкі ўнутры зярнятак – выдатны стымулюючы сродак для «лянівага» кішачніка і крыніца самага каштоўнага гранатавага алею. Ён абараняе ад рака і амалоджвае, паколькі багаты тлушчараспушчальнымі вітамінамі F і E. У гранатавым соку ўтрымліваюцца магутныя антыаксіданты – антацыяны. Пад іх дзеяннем паляпшаецца абмен рэчываў і кровазварот. Яны ўмацоўваюць сценкі сасудаў, дзякуючы чаму зніжаецца пагроза інсультаў, інфарктаў і адслаення сятчаткі.