



Полезно знать



Как кушать фрукты?

Мы привыкли есть фрукты на десерт и пить фруктовые соки после еды, но ученые доказали, что это неправильно, потому что фрукты соприкасаются с пищей и начинают бродить и закисать. Поэтому рекомендуется сделать перерыв после еды от 2 до 5 часов. Лучше всего есть фрукты на завтрак, до обеда и в перерывах между едой. Любой приём пищи хорошо начинать с фруктов. Когда вы едите их на голодный желудок за 30 минут до еды, то это способствует, во-первых, снижению веса, а во-вторых, максимально усваиваются все витамины. Старайтесь есть фрукты в натуральном виде – любая тепловая обработка разрушает большую часть витаминов.



Польза фруктов



Яблоки содержат ценный витаминно-минеральный комплекс, который к тому же имеет много пищевых волокон, а из-за большого содержания воды и низкой калорийности яблоки являются лучшим продуктом для диетического питания. В яблоках содержатся такие важные природные кислоты, как яблочная, винная и лимонная – дубильными веществами эти кислоты останавливают процессы гниения и брожения в кишечнике. Кроме того, яблоки содержат вещества, которые останавливают рост раковых клеток в кишечнике и печени. Очень полезно будет раз в 2-3 недели устроить себе разгрузочный яблочный день (маленькую яблочную диету).



Груша полезна при нарушении функции поджелудочной железы. Свежие и сушеные груши, а также напитки из них включают в диеты при ожирении и сахарном диабете. В плодах груш содержатся уникальные эфирные масла, биологически активные вещества, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие и даже бороться с депрессией. Много в груше макро- и микроэлементов, например, железа, необходимого для создания здоровых кровяных клеток. Поэтому рекомендуется употреблять груши при быстрой утомляемости, головокружении, учащенном сердцебиении, возникающих при усиленной физической нагрузке, а также при потере аппетита, при появлении трещин в углах рта, плохом заживлении тканей и даже при чувствительности к холоду – все это симптомы недостатка железа в организме.



Абрикосы содержат бета-каротин, который необходим в борьбе со старением кожи, а также полезен для зрения. Курага (сухой абрикос) богата железом и магнием – источники энергии для организма, а также они благотворно влияют на нервную систему.



Вишня содержит много полезного: витамины А, С, Е, Н, РР, группы В, пектины, органические кислоты, крахмал, натуральные сахара, углеводы. Минеральный состав вишни действительно очень богат: в него входят редкие элементы (кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера, железо, цинк, йод, медь, марганец, хром, фтор, молибден, бор, ванадий, кобальт, никель, рубидий), которые, в общем-то, нужны нам в минимальных количествах, но без них мы начинаем болеть и быстро стареть. В вишне больше всего фолиевой кислоты, которая абсолютно необходима беременным женщинам. Благодаря своей антиоксидантной активности, вишни не только укрепляют капилляры и предотвращают преждевременное старение клеток, но и снижают повышенное давление; являются хорошим профилактическим средством, уменьшающим вероятность развития онкологических заболеваний. Витамины и минералы участвуют в процессе кроветворения, улучшают деятельность центральной нервной системы и головного мозга. Содержащиеся в вишнях кумарины снижают свертываемость крови, поэтому ягоды очень полезны при склонности к тромбозам, инсультам и инфарктам.



Виноград. Еще древние люди использовали виноград против ангины, язв во рту и кровохаркания. Виноград и его сок известны как прекрасное мочегонное (в нем до 70-80 процентов воды, содержащей растворенные сахара, кислоты, витамины и соли), слабительное, общеукрепляющее и отхаркивающее средство. Виноград содержит большое количество микроэлементов и легкоусвояемых минеральных солей (цинк, кальций, железо, медь, марганец, магний). Он рекомендуется и людям, страдающим малокровием, сердечникам и т.д.



Персики содержат пектины, которые выводят все вредные вещества из организма человека, и яблочную кислоту, которая усиливает действия пектинов. Для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и сердечнососудистой системы рекомендуется ежедневно съедать по одному персику.



Грейпфрут улучшает пищеварение и способствует лучшему усвоению пищи, а также благотворно влияет на обменные процессы в организме, ускоряя их. При умеренном питании, если регулярно есть грейпфрут, то за несколько месяцев можно похудеть на 5-7 килограммов.



Кокосовый орех способствует регенерации кожи и прекрасно ее увлажняет. Кокосовое молочко хорошо тонизирует кожу, питает ее и восстанавливает упругость, а из натертой мякоти кокоса делают маски для всех типов кожи.



Лимоны. Мякоть плодов лимона содержит органические кислоты, пектины, сахар, азотистые вещества, минеральные соли, витамины С (его особенно много), А, группы В, Р, эфирное масло, натрий, калий, кальций, фосфор, железо, кремний, фитонциды. Кожура плодов и листья богаты эфирным маслом (особенно цедра – наружный слой кожуры). Польза лимона была известна еще в древности. Очень часто его применяли как противоядие. Моряки брали с собой большой запас лимонов для профилактики заболеваний. Китайские врачи лимонами лечили раны, заболевания легких, цингу. Итальянцы использовали их отвар против лихорадки..., а сегодня йоги рекомендуют съедать по лимону ежедневно. У лимона сильные антимикробные свойства. Его сок – отличное средство при гиповитаминозах. Он полезен также при мочекаменной болезни, нарушениях обмена веществ, геморрое, лихорадочных состояниях и грибковых заболеваниях. Лимоны используют при гастрите с пониженной кислотностью, хроническом гепатите, остром и хроническом холецистите, носовых кровотечениях, кровоточивости десен, туберкулезе и ангине.



Апельсин. Польза апельсинов определяется входящими в него витаминами, микроэлементами, минералами, аминокислотами и другими веществами. Количество витамина С настолько велико, что достаточно съесть всего один плод, чтобы получить суточную «дозу здоровья». В этом фрукте довольно количества микроэлементов: железа, марганца, йода, кобальта, меди, фтора, цинка, калия, кальция, магния, натрия и фосфора. Употребление апельсина предотвращает развитие рака, снижает кровяное давление, поддерживает работоспособность сердечнососудистой системы, укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина, предотвращает образование язв, избавляет от запоров, предупреждает возникновение почечных камней, защищает от инфекции, поддерживает здоровье костей и зубов, помогает с артритом, способствует похудению, помогает развитию мозга, помогает вырабатывать здоровую сперму, поддерживает здоровье кожи.



Бананы прекрасно утоляют голод, обеспечивают организм энергией и полезными веществами. Имеют удобную природную упаковку. Даже у маленьких детей почти не встречается аллергии на бананы. Недаром их часто включают в детское питание. Взрослые тоже их едят с удовольствием – за исключением тех, кому вреден сахар. Волокна, которые они содержат, облегчают работу кишечника и способствуют хорошей усвояемости сахара и жиров. Бананы имеют сбалансированный витаминный состав. В них содержится большое количество витаминов Е и С, а количество витамина В6 составляет не менее четверти рекомендованной ежедневной дозы. Большую ценность представляет банан как источник микроэлементов (магний, калий, кальций, железо и фосфор).



Мандарин богат витамином С, витамином Д, который обладает противорахитным действием, и витамином К, который улучшает эластичность кровеносных сосудов. Нитратов в мандаринах не бывает. Несмотря на лечебные свойства, мандарины могут навредить человеку. Они раздражают почки и слизистую оболочку желудка и кишечника. Поэтому мандарины не рекомендуются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника, а также при холецистите, гепатите и остром нефрите.



Ананас — это сочный, кисло-сладкий и очень ароматный фрукт. Внутренняя часть плода содержит усвояемые углеводы, среди которых преобладает сахароза. Мякоть ананаса содержит около 1% лимонной и других органических кислот, значительное количество витамина С, а также вещество бромелайн, которое обладает противовоспалительным свойством и повышающим ферментативную активность. Ананас особенно богат калием и медью. Сок ананаса рекомендуют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и для улучшения пищеварения. Однако в связи с тем, что ананасовый сок повышает кислотность желудочного сока, его употребление необходимо ограничить при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью.



Киви — это эффективное средство для «очистки» кровеносных сосудов и профилактики тромбоза. Высокое содержание калия делает его незаменимым при повышенном кровяном давлении. Несколько плодов, съеденных после плотного обеда, помогут избавиться от ощущения тяжести в желудке, изжоги. Ежедневное потребление киви снижает уровень содержания жирных кислот в крови, а также и риск образования тромбов.



Гранат — в его соке обнаружено 15 аминокислот, причем 6 из которых содержатся только в мясе! Если вы вегетарианец, то гранаты должны быть всегда на вашем столе. В гранате присутствует витамин С (укрепляет иммунитет), витамин Р (укрепляет сосуды), витамин В6 (действует благоприятно на нервную систему), витамин В12 (улучшает кроветворение). Гранатовый сок обладает дезинфицирующим действием. Его можно использовать при инфекционных болезнях как растительный антисептик. Кора граната — мощное оружие против туберкулезной, кишечной и дизентерийной палочки. Мелкие косточки внутри зернышек — отличное стимулирующее средство для «ленивого» кишечника и источник ценнейшего гранатового масла. Оно защищает от рака и омолаживает, поскольку богато жирорастворимыми витаминами F и E. В гранатовом соке содержатся мощные антиоксиданты — антоцианы. Под их действием улучшается обмен веществ и кровообращение. Они укрепляют стенки сосудов, благодаря чему снижается угроза инсультов, инфарктов и отслоения сетчатки.