

Употребляйте сухофрукты для укрепления иммунной системы!

Сухофрукты — это источник полезных витаминов, кислот и минералов, необходимых в ежедневном рационе человека. Засушенные ягоды или фрукты богаты пектином, кальцием, магнием, железом, витаминами В, А и Р.

Польза сухофруктов

- Изюм (изначально виноград) увеличивает уровень гемоглобина в крови, нормализует работу сердца и хорошо действует на пищеварение. Также является источником калия, кальция и отличным мочегонным средством;
 - Курага (изначально абрикос) способствует укреплению зрения и улучшает работу сердца. Является источником фосфора калия и кальция;
 - Яблоки хорошо помогают при заболеваниях почек и щитовидной железы, также в них содержится много клетчатки;
 - Чернослив действует, скорее, как слабительное средство и рекомендуется при расстройствах желудка и кишечника;
 - Вишня богата витамином С и даже при засушивании сохраняет большинство полезных свойств;
 - Черника отлично помогает при заболевании кишечника и хорошо действует на зрение, снимает усталость с глаз;
 - Бананы помогают бороться с усталостью посредством большого содержания в них эндорфинов;
 - Инжир способствует поддержанию умственной деятельности на высоком уровне и обогащает организм витаминами, помогающим в борьбе с инфекциями;
 - Финики отлично снимают усталость, понижают давление и действуют как успокоительное;
 - Ананасы сжигают избыточный вес и борются с кишечными заболеваниями;
- Продукты сушатся, пока влага не будет держаться на уровне в 20%. Это идеальное значение достигается путем сушки на солнце, в духовке или с помощью промышленных аппаратов. Польза сухофруктов заключается в том, что витамины из них не выходят, они консервируются. В процессе сушки их количество увеличивается (за исключением витамина С).

Вред для организма

Кроме пользы сухофрукты могут нанести вред организму. В основном это касается продуктов, изготовленных промышленным путем. Вот на что стоит обратить внимание:

- Перед тем, как попасть в магазин, сухофрукты на производстве проходят обработку различными химическими препаратами и воском, для улучшения восприятия на глаз. Также насекомые и плесень такому продукту не страшны, однако вред наносится непосредственно организму человека при употреблении;
- Диабетикам и людям с избыточным весом не стоит злоупотреблять сухофруктами, т.к. они являются очень калорийными;

- Употребление в объемном количестве может нанести вред здоровью, вызвать обезвоживание и спровоцировать аллергию;
- Сухофрукты негативно влияют на ротовую полость и зубы, после употребления бактерии начинают быстрее размножаться. На это влияет так же большое содержание сахара в продукте;
- При язве желудка крайне не рекомендуется есть сухофрукты, т.к. они могут спровоцировать диарею.

Сухофрукты можно употреблять для укрепления иммунной системы, так как в них содержится огромное количество витаминов и минералов. Употребляя сухофрукты в сочетании с медом и орехами, Вы получите незаменимые натуральные биодобавки к пище.

Фельдшер-валеолог отделения
информационного обеспечения и ЗОЖ

Анна Гулакова