Вкусное здоровье

С самого детства фрукты являются неотъемлемой частью рациона практически любого человека. Сочные, вкусные, они могут поднять настроение одним только ярким видом. Но главное их достоинство заключается совсем не в этом.

Фрукты несут в себе огромную пользу для здоровья, поскольку содержат необходимые для слаженной работы организма вещества.

Клетчатка – отвечает за очищение пищеварительной системы, быстро насыщает, поддерживает чувство сытости, уменьшая тем самым риски переедания.

Употребление фруктов вечером позволяет избежать сложностей с дефекацией утром: желудочно-кишечный тракт быстрее и качественнее справляется с расщеплением пищи и всасыванием полезных веществ.

Фруктоза – разновидность полезной глюкозы, которая не причиняет вред фигуре, не нарушает баланс сахара в крови. Вещество обладает низкой калорийностью, помогает в снижении веса, повышает тонус организма, является полезным источником энергии.

Польза фруктовых кислот – в стимулировании регенерации клеток кожи, насыщении их коллагеном, предотвращении потери влаги. Салициловая кислота полезна при лечении и профилактике кожных заболеваний, обладает противовоспалительными, ранозаживляющими свойствами, феруловая и миндальная кислоты борются с фотостарением кожи.

Пектин – препятствует отложениям холестерина и развитию раковых опухолей, нормализует уровень сахара, выводит канцерогены.

Растительный белок – полезный строительный материал для мышечной, суставной, костной ткани, участвует также в выработке гормонов.

Витамины группы B, К, РР, калий, медь, магний, железо, фосфор – регулируют выработку гемоглобина, свертываемость крови, уровень артериального давления, укрепляют стенки сосудов и сердечную мышцу.

Витамины A, С, B12, Е – улучшают работу печени, укрепляют иммунитет, благодаря полезным антисептическим свойствам защищают от размножения вирусов и бактерий.

Не стоит забывать, что даже полезные продукты в некоторых ситуациях могут вызвать побочные эффекты и нанести вред здоровью (от зуда или крапивницы до анафилактического шока).

При избыточном потреблении фруктов и перегрузке пищеварительной системы клетчаткой могут проявляться диспепсические расстройства в форме запоров или диареи, повышенного газообразования, спастических болей в нижних отделах живота.
Обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрита, энтерита, язвенной болезни). Все фрукты богаты веществами, вызывающими раздражение слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки, поэтому при наличии заболеваний ЖКТ следует исключить употребление фруктов на голодный желудок и в больших объемах.

Употребляйте фрукты в сыром виде и только спелые, незрелые фрукты могут содержать ядовитые вещества. Ешьте фрукты в первой половине дня перед основным приёмом пищи. Не соединяйте сладкие и кислые фрукты, это вызывает сильное газообразование. Не очищайте от кожуры, в ней находится основная масса пищевых волокон, которые нормализуют уровень сахара в крови и выводят из организма лишний холестерин. Съев фрукт, прополощите рот водой, чтобы сберечь здоровье зубов. Хранить фрукты лучше всего в холодильнике, чтобы предотвратить разложение витамина С.

Ни в коем случае не отказывайтесь от фруктов в осенне-зимний период. Отдавайте предпочтение фруктам местного происхождения, желательно, выращенных без добавления химических веществ и консервантов.