

О пище богов



Вот и опали листья с деревьев, день стал короче, пора доставать теплые куртки и сапоги. Впереди долгая зима, много праздников и уютных вечеров. А еще на прилавках наших магазинов появляется очень интересный фрукт – хурма. Название «хурма» с греческого языка переводится как «пища богов» или «божественный огонь». Не просто так этому продукту присвоили такое помпезное название. Благодаря своему уникальному составу, хурма обладает не только необычным вкусом, но и множеством полезных

свойств, о которых мы сейчас и поговорим.

Хурма помогает сохранить зрение и красивую кожу. Красивый оранжевый цвет хурмы говорит о содержании приличного количества **витамина А** и его предшественника **бета-каротина** (бета-каротин в организме превращается в витамин А). Витамин А — мощный антиоксидант. Он защищает клетки от свободных радикалов, замедляет старение и снижает риск развития рака. Витамин А также является залогом хорошего зрения: препятствует разрушению пигментов глаза, благодаря которым мы видим не только днем, но и в сумерках. А еще этот витамин предотвращает развитие катаракты.

Витамин А значительно улучшает качество кожи, волос и ногтей. При его нехватке на ногтях появляются некрасивые поперечные полосы, волосы становятся сухими и ломкими, кожа шелушится, а на слизистых оболочках могут появиться эрозии.

Хурма укрепляет сосуды и поднимает иммунитет. Еще один антиоксидант в составе хурмы - витамин С. Этот витамин не только борется за молодость нашего организма, но и помогает предотвратить кровотечения, укрепляя стенки наших сосудов. А еще витамин С участвует в синтезе интерферона - белка, который защищает наш организм от вирусов.

Хурма помогает в профилактике анемии. Гемоглобин необходим для переноса кислорода к каждой клетке нашего организма. Когда уровень гемоглобина в крови снижается, врачи ставят диагноз: анемия. При анемии клетки испытывают кислородное голодание, а человек ощущает слабость, зябкость, рассеянность и снижение общей сопротивляемости организма. Для образования гемоглобина необходимо железо. Его больше всего в мясных продуктах, однако, в хурме этот элемент тоже присутствует. К тому же витамин С, о котором мы говорили раньше, способствует лучшему усвоению железа.

Хурма поддерживает здоровье щитовидной железы. Хурма богата йодом, необходимым для нормальной работы щитовидной железы. К сожалению, мы живем в зоне йодного дефицита. Заболевания щитовидной железы - очень распространенная проблема для нашей страны. Нарушения работы щитовидной железы из-за нехватки йода можно заподозрить, если вы заметили у себя упадок сил, постоянную сонливость,

всегда холодные руки и ноги, ухудшение аппетита и прибавку лишних килограммов не смотря на скромное питание.

Хурма сладкая и диетическая одновременно. Хурма, как и все ягоды, содержит сахар. Именно поэтому, съев ее, вы почувствуете прилив энергии, а ваше настроение улучшается. Однако лишний сахар может быстро отложиться в виде сантиметров на талии. Но только не в случае с хурмой. Благодаря большому количеству неперевариваемых пищевых волокон, сахар из хурмы усваивается довольно медленно и равномерно. Поэтому положительный эффект от «поедания» хурмы длится долго а лишние килограммы от этого продукта вам не грозят.

Но для всех ли хурма одинаково полезна и чего стоит опасаться.

В больших количествах может вызывать запоры. Из-за высокого содержания танина хурма обладает вяжущим вкусом и нормализует работу кишечника. Однако если ежедневно съедать больше

четырёх плодов, хурма может привести в «склеиванию» содержимого желудка и «заблокировать» работу желудочно-кишечного тракта. Людям, склонным к запорам и страдающим геморроем, есть хурму – не рекомендуется, особенно незрелые плоды.

А детям до трёх лет хурму категорически нельзя давать. Виноваты опять же танины, которые может вызвать у малыша запор. После трёх лет хурму давать можно, но с большой осторожностью. На детский желудочно-кишечный тракт ребёнка новые продукты действуют непредсказуемо. Поэтому начинать пробовать хурму нужно с одной или двух долек и следить за реакцией: если у ребёнка начнётся аллергия или проблемы с кишечником, из рациона этот продукт придется исключить.



И все-таки хурма заслуживает называться «пищей богов». Ведь она приносит столько пользы нашему здоровью.

Если у вас нет противопоказаний к хурме, и вы знаете чувство меры в еде, не отказывайте себе в удовольствии полакомиться этой ягодой.

Приятного аппетита и будьте здоровы!