

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ – ФРУКТЫ ЛЮБИМЫЕ



АБРИКОС

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В плодах абрикоса имеются сахара, инулин, лимонная, винная и яблочная кислоты, дубильные вещества, крахмал, витамины группы В, С, Н, Е, Р, провитамин А, железо, серебро, калий, магний, фосфор. Микроэлементы представлены солями железа и соединениями йода, которого особенно много в армянских сортах абрикоса. Поэтому систематическое употребление абрикосов позволяет предупредить заболевания щитовидной железы. Есть в абрикосе пектин, способный выводить из организма токсические продукты обмена и холестерин.

Плоды абрикоса повышают гемоглобин в крови, что способствует увеличению сопротивляемости организма. Благоприятно влияют на процесс кроветворения, что особенно важно для страдающих анемией. Особенно полезны они при авитаминозах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, ожирении. А так же помогают улучшить память и повышают мозговую активность, что бесспорно очень важно для людей занимающихся интеллектуальным трудом, школьникам и студентам. Полезны даже невкусные плоды диких абрикосов. Абрикосовый компот оказывает послабляющее действие при запоре. Плоды незаменимы при интоксикации тяжелыми металлами. Полезны как средство, поддерживающее здоровье онкологических больных.

Противоотечное, мочегонное действие густых настоев и отваров из кураги без сахара известно давно. Их широко используют в комплексной терапии многих заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек.

Семена абрикосов идут на приготовление жирного абрикосового масла, близкого по составу к миндальному и персиковому. В абрикосовом масле содержится до 20% линолевой кислоты, до 14% стеариновой и до 5% миристиновой. Это масло не высыхает, но под воздействием света и воздуха быстро прогоркает. Его используют как растворитель жирорастворимых медикаментов, предназначенных для внутримышечного и подкожного введения.

Абрикосовую камедь, капельки или натеки прозрачной желтоватой массы на стволах деревьев, используют в производстве кровезамещающих жидкостей.

Абрикосовый сок полезен при пониженной кислотности, заболеваниях кишечника, сопровождающихся гнилостными процессами, так как он обладает бактерицидными свойствами.

Семена абрикоса применяют в восточной медицине в качестве противокашлевого средства, назначаемого при бронхитах, бронхиальной астме, ларингите, трахеите, катаре верхних дыхательных путей.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Узбекские и таджикские сорта (шептала) противопоказаны больным сахарным диабетом, поскольку содержание в них сахара составляет 80%. Не рекомендуется есть абрикосы на голодный желудок, тем более натощак, а также после мясных блюд, плова или другой трудноперевариваемой пищи - нарушается пищеварение. Свежие плоды могут навредить при остром гастрите с высокой кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Не стоит злоупотреблять абрикосами при заболеваниях печени, панкреатите.

Надо учитывать, что при передозировке (не следует употреблять более 20—30 г даже сладких ядер в день) косточки абрикоса могут вызвать тяжелое отравление, иногда со смертельным исходом.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Многие фрукты называются по месту своего происхождения или странам, откуда к нам попали. Например, финики из Финикии, персики из Персии. А вот абрикосы в Европе долгое время называли армянскими яблоками или армянскими сливами, так как распространились они там именно из Армении.



АЙВА

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В плодах айвы содержится много пектиновых соединений, фруктозы, глюкозы, солей калия, железа, кальция, фосфора и меди.

Плоды айвы служили лекарственным средством еще в глубокой древности. Народные врачеватели многих стран вареные плоды и отвар из них широко применяли при желудочно-кишечных заболеваниях для улучшения деятельности пищеварительного тракта. Установлено, что айва благотворно влияет при сердечбиении, желтухе, поносе. Вареные плоды айвы - протертые вареные плоды употребляют при заболеваниях печени и как противорвотное средство.

Свежие плоды и сок - принимают при малокровии, заболеваниях пищеварительного тракта, которые сопровождаются поносом и кровотечением, как мочегонное средство, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Плоды айвы обладают вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, антисептическим действием, способствуют прекращению рвоты, а семена айвы – обволакивающим, смягчительным, противовоспалительным и антисептическим свойствами. Вот почему в медицинской практике применяют слизистый отвар из семян айвы – при кровохарканье, маточных кровотечениях, поносах. Отвар семян айвы употребляют и наружно: в косметике, как средство, смягчающее кожу, а также в качестве примочек при заболеваниях глаз, для полосканий при ангинах.

В виде сиропа плоды айвы показаны при малокровии. Свежие плоды айвы благодаря высокому содержанию железа применяют для профилактики и лечения железодефицитной анемии, после длительной изнуряющей болезни, высокой температуры тела.

Водный настой листьев айвы обладает свойством ослаблять и даже прекращать приступ бронхиальной астмы.

Семена айвы нельзя измельчать, так как это приводит к извлечению из них ядовитого вещества амигдалина, который и придает айве запах горького миндаля.

Чай из плодов айвы служит мочегонным средством при отеках сердечно-сосудистого происхождения. Чай из семян айвы употребляют в народной медицине при кашле, острых респираторных заболеваниях.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Айву нельзя применять при плевритах, при запорах, она вредит гортани, голосу. Ее не следует употреблять певцам и учителям.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Боги праздновали свадьбу. Одна лишь Эрида, богиня раздора, не принимала в ней участия. Одинок бродила она возле пещеры, придумывая месть богам, не позвавшим ее на праздник. И наконец, придумала. Невидимой появилась она на свадьбе и бросила золотое яблоко с надписью - «прекраснейшей». Три богини - Гера, Афина и Афродита - протянули руки к яблоку. Это был первый в истории конкурс красоты. Каждая считала себя самой прекрасной, ни одна не хотела отдать яблоко другой. Дорого стоил этот спор. Он привел к Троянской войне и гибели Трои. Так свидетельствует о «яблоке раздора» известная греческая легенда.



АПЕЛЬСИН

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В апельсине содержатся витамины А, В1, В2, С, РР, а также такие микроэлементы, как магний, фосфор, натрий, калий, кальций и железо. Они способствуют очищению крови, тонизируют весь организм, наделяют его жизненной силой и энергией, улучшают аппетит. Апельсины содержат противогинготные вещества и поэтому предотвращают и лечат цингу. Они полезны при анемии или малокровии, несварении, потере аппетита, слабости и вялости за счет содержащегося в них витамина В.

Ученые-диетологи считают, что по комплексу свойств апельсины оказывают омолаживающее действие на организм. Считается, что в связи со сравнительно большим содержанием калия и разнообразных витаминов плоды апельсина полезны при гипертонической болезни, атеросклерозе, болезнях печени, ожирении, подагре. Полезны не только фрукты, но и сок, полученный из них.

В апельсиновом соке содержатся сахар, лимонная кислота, клейковина и органические соли, такие как цитрат натрия. Издавна апельсиновый сок употребляли для лечения долго не заживающих ран и язв, а водный отвар из корок, особенно незрелых плодов, служил кровоостанавливающим средством. Апельсиновый сок имеет противовоспалительные, противовирусные и противоаллергические свойства, препятствует образованию тромбов. А недавно выяснилось, что сок свежих апельсинов способствует снижению холестерина в крови. Даже сухую кожуру апельсина китайские медики с успехом используют для лечения не только кашля и простуды, но и злокачественных опухолей молочной железы.

Содержащаяся в апельсинах салициловая кислота позволяет с успехом использовать эти фрукты при высокой температуре.

Но основное достоинство апельсина - это витамин С. В 150 граммах мякоти апельсина содержится 80 мг аскорбиновой кислоты – суточная норма потребления витамина С. При

недостатке витамина С развивается так называемый синдром хронической усталости, падают работоспособность и настроение, постепенно тянет ко сну, а частые простуды не дают покоя.

Апельсины полезны для пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и нервной системы человека.

Апельсиновый сок активизирует деятельность всех функций организма, улучшает обмен веществ, оказывает тонизирующий эффект, показан при авитаминозе, синдроме хронической усталости. Он полезен даже больным сахарным диабетом. Апельсин возбуждает аппетит и хорошо утоляет жажду. Сок апельсина содержит фитонциды. Этим объясняется его противовоспалительное и противомикробное действие. Апельсин благотворно влияет на заживление ран и нарывов.

В кожуре плодов содержится до 2% эфирного масла, применяемого в парфюмерной и кондитерской промышленности.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Употребление апельсинов в больших количествах способно вызвать аллергию, сыпь, диатез. Плохое самочувствие после отравления апельсинами может сопровождаться рвотой, повышенной температурой, высыпаниями на коже. Как и всеми цитрусовыми, ими не стоит злоупотреблять, особенно детям.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В XV веке апельсины можно было найти только на столах у знати, т.к. они были очень дорогими.

Всего существует около трехсот сортов этого цитруса. Некоторые сорта при созревании становятся зелеными.

Большинство плодов апельсинового дерева имеют прекрасную плавучесть, однако наиболее сладкие виды быстро идут ко дну.



БАНАН

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Польза банана прежде всего в его витаминах. В мякоти бананов содержится витамин С, который поможет справиться с зимними простудами и инфекциями, а также являющийся антиоксидантом, т.е. замедляет процесс старения организма, предотвращает появление ранних морщин.

Витамины группы В - незаменимое средство против стресса, бессонницы, ломких волос и прыщей. Каротин - не только замедляет процесс старения, но и предохраняет организм от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Есть в бананах и витамин Е, он продлевает жизнь клеток, делает кожу гладкой и эластичной, а заодно и отвечает за хорошее настроение. Установлено, что бананы - замечательный, а главное, совершенно безвредный антидепрессант. Сладкая мякоть бананов способствует образованию в организме человека вещества под названием серотонин, которое называют гормоном счастья. Поэтому ежедневное употребление бананов поможет справиться с тоской и раздражительностью.

Мякоть банана оказывает лечебное воздействие при воспалениях слизистой оболочки полости рта, желудка, кишечника. Банан - один из немногих фруктов, которые можно употреблять даже в острой стадии энтеритов и колитов различной этиологии.

Польза банана и для пищеварительной системы. Содержащиеся в его мякоти катехоламины помогают при энтеритах, воспалении слизистых оболочек полости рта и желудка, а также язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Неспелые плоды бананов полезны при заболевании сахарным диабетом. Бананы помогут людям стремящимся бросить курить, их также рекомендуют при стрессах, и интенсивной физической и умственной работе.

В косметологии кожуру бананов используют как натуральное средство для удаления бородавок.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Не стоит употреблять бананы незадолго перед отходом ко сну. Бананы достаточно долго перевариваются и затрудняют отток желчи, а это может вызвать брожение в желудке и нарушить работу кишечника.

Бананы не сочетаются с квашеной капустой и молоком. Диетологи даже дают рекомендацию употреблять бананы между приемами пищи и не запивать водой.

Также бананы противопоказаны: при повышенной кислотности желудочного сока, при тромбофлебитах, при склонности к набору веса и ожирению, спелые бананы нельзя употреблять при сахарном диабете, но это ограничение не касается незрелых плодов.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Гроздь бананов называют «кисть», а единичный банан — «палец». Вообще современное слово «банан» на арабском означает именно «палец».



ГРАНАТ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Плоды граната содержат витамины С, В6, В12, Р, клетчатку, минеральные вещества и микроэлементы: кальций, магний, калий, марганец, фосфор, йод, железо, натрий. В Гранатовом соке находится от 8 до 20% сахара (глюкоза и фруктоза), до 10% лимонной, яблочной, винной, щавелевой, борной, янтарной и других органических кислот, фитонциды, азотистые и дубильные вещества, зола, танин, сернокислые, хлористые и другие соли.

Гранаты хорошо утоляют жажду, возбуждают аппетит, способствует образованию эритроцитов и выработке гемоглобина, являются отличным биогенным стимулятором. Дети часто употребляющие гранаты отличаются сообразительностью, и полнотою сил.

Гранат отлично укрепляет иммунитет, стенки сосудов, нервную систему, и улучшают кроветворение. Его так же рекомендуют пожилым людям и людям, перенесшим хирургические операции.

Настой из цветов и плодов граната – одно из лучших испытанных древнейших кровоостанавливающих средств.

Гранатовый сок – красное кроветворное средство, рекомендуется при заболеваниях органов кровообращения, сердца, печени, почек, легких., способствует нормализации кровяного давления. Сок граната содержит 15 аминокислот, почти половина которых может содержаться лишь в мясных продуктах. Таким образом, гранат является просто незаменимым продуктом для вегетарианцев, которые должны заменять животные белки на растительные.

Употребление гранатового сока защищает от раковых заболеваний. Особенно рекомендуют его пить людям перенесшим облучение, работникам работающим с радиоактивными изотопами или живущих в зоне повышенной радиации.

Гранатовый сок - прекрасное средство против цинги, атеросклероза, мочекаменного диатеза, при головных болях и желудочно-кишечных расстройствах, поносе

При гипертонии регулярный прием в пищу плодов граната постепенно снижает артериальное давление у гипертоников.

Гранатовый сок хорошо помогает при простудных заболеваниях: респираторных инфекциях, ангине, кашле, борется с высокой температурой, является противовоспалительным средством. Разведенным соком советуют полоскать горло при ангине. Его так же рекомендуют при заболеваниях бронхиальной астме, анемии и малярии.

Горькая на вкус кожура граната считается хорошим средством для закрепления желудка при расстройствах.

Отвар кожуры и цветов граната широко применяют как противовоспалительное средство для полоскания горла.

Кожура обладает сильным противоглистным действием. Отвар на коже граната может применяться при воспалении почек, печени, суставов, ушных раковин и глаз. Высушенная, перетертая в порошок кожура, слегка поджаренная со сливочным или оливковым маслом применяется в косметологии при жирной коже, угрях или гнойные высыпаниях, а так же для лечения ожогов, трещин и царапин.

Белые перемычки, разделяющие зерна граната, сушат и добавляют в чай. Они помогают уравновесить нервную систему, снять тревогу, возбуждение, избавят от бессонницы.

Сок из зерен граната обладает желчегонным и мочегонным эффектом, поэтому полезен при болезнях почек и печени; это также хорошее обезболивающее и противовоспалительное средство.

Косточки 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 кавказской кухне популярен сгущенный (уваренный) сок граната, который служит приправой к различным блюдам. Овощные и мясные блюда приобретают неповторимый вкус благодаря соку граната.

В медицине применяется кожура плодов, цветки, кора и косточки граната из них делают различные лекарственные препараты, настойки и отвары для лечения малокровия, диареи, стоматита, конъюнктивита, ожогов и других заболеваний.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Гранатовый сок категорически противопоказан при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Пить его можно только разбавленным водой, так как в нем содержащиеся очень много кислот, что вызывает раздражение желудка. Его не рекомендуется пить детям до 1 года.

Сок так же может разъедать зубную эмаль, поэтому рекомендуется после его принятия чистить зубы или пить сок разбавленный водой. Кроме того, он обладает закрепляющим свойством, так что противопоказан и тем, у кого есть проблемы с пищеварительной системой (запоры).

Будьте также осторожны с отварами из коры граната. Она содержит токсичные вещества, при передозировке сильно повышающие артериальное давление,

вызывающие головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги, раздражение слизистой желудка. При первых признаках отравления необходимо вызвать врача.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Сок граната практически невозможно отстирать, если он попадет на одежду.

В Древнем Египте употребление граната перед битвой, как считалось, наделяло воина особой силой, и он становился непобедимым.



ГРЕЙПФРУТ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Грейпфрут способствует похудению, возбуждает аппетит и является профилактическим средством против сахарного диабета.

Желающим похудеть, достаточно ежедневно есть грейпфрут. Причем сокращать свой обычный рацион при этом не нужно.

Грейпфруты снижают уровень инсулина и холестерина в крови, препятствуя таким образом развитию диабета, а также сердечно-сосудистых заболеваний.

Есть утверждение что грейпфрутовый сок помогает вывести камни из желчного пузыря и избавиться от болей. А гликозиды и витамины содержащиеся в плодах грейпфрута способствуют профилактике атеросклероза, снижению кровяного давления. Свежий цитрусовый аромат грейпфрута превосходно справляется при депрессии и апатии, пробуждая интерес к жизни. Он ощутимо повышает хорошее настроение, помогает справиться с сомнениями, а также обостряет память и внимание. Ко всему прочему, свежевыжатый грейпфрутовый сок оказывает на организм тонизирующее действие, нормализует работу кишечника, печени и желчного пузыря.

Сок особенно рекомендован в период выздоровления после болезни, а для здоровых — после физического и умственного переутомления. Пить его желательно за 20 минут до еды. А вот при бессоннице советуют съедать грейпфрут перед сном - спать будете как младенец.

Тонизирующее и успокаивающее действие на организм оказывают плоды и сок этих фруктов. Они снижают чувство усталости и способствуют восстановлению сил после физического и умственного переутомления.

Масло грейпфрута используют в кондитерском и ликеро-водочном производстве, а также в парфюмерии для изготовления разнообразных одеколонов и туалетной воды. Плоды едят преимущественно сырыми, фруктовые и пряные салаты благодаря им приобретают ароматный, пикантный вкус. Варят из грейпфрутов и варенье и, конечно, делают соки. А вот дольки цитруса, обжаренные в гриле, отлично подходят к дичи.

Для косметических процедур используют не только сок и мякоть, но и корку плодов. Считают, что грейпфрутовый сок — эффективное и наиболее щадящее средство для отбеливания веснушек и пятен на коже лица.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Тем, у кого повышена кислотность желудочного сока, грейпфрут употреблять нельзя. Грейпфрут может раздражать почки и слизистую оболочку желудка и кишечника, поэтому он не рекомендуется 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.

Нельзя принимать одновременно сок грейпфрута и препараты, снижающие давление..

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Грейпфрут прекрасно сочетается с морскими продуктами, особенно с рыбой и моллюсками. Полив соком грейпфрута мясо, печень, говяжий язык или требуху, можно значительно улучшить их вкус. Чтобы блюдо из форели или лосося было вкуснее, рыбу перед кулинарной обработкой следует вымочить в грейпфрутовом соке около полчаса, но не более.



ГРУША

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В груше содержится огромное количество полезных веществ - клетчатка, сахароза, глюкоза, фруктоза, каротин, фолиевая кислота, марганец, железо, йод, медь, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, цинк, фтор, молибден, пектины, зола и органические кислоты. Витамины - А, В1, В2, В3, В5, В6, В9, С, Е, Р, РР, а так же дубильные вещества.

Груши используют как антимикробное средство, плоды которого создают неблагоприятную среду для болезнетворных бактерий.

Плоды содержат антибиотик арбутин, убивающий микробы. Антимикробное действие груш оказывает влияние на кишечную флору и на микробы, вызывающие воспаление почек и мочевого пузыря.

Груша-дичок более эффективна как бактерицидное средство.

Так как в груше фруктозы больше, чем глюкозы (а как известно, фруктоза не требует для своего усвоения в организме инсулина), этот фрукт полезен при нарушении функции поджелудочной железы. Поэтому свежие и сушеные груши, а также напитки из них включают в диеты при ожирении и сахарном диабете.

В плодах груши 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 синтеза 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.

В мякоти груши содержится много ионов калия, без достаточного количества которых нельзя представить себе нормальное функционирование сердца и мышц, ведь ионы калия отвечают в организме за регенерацию клеток. Так что несколько съеденных груш могут вполне реально снять боль в натруженных мышцах. К тому же при нехватке калия замедляется рост тканей, появляются нервозность, бессонница, наблюдается учащенное сердцебиение из-за ослабления сердечной деятельности, повышается уровень холестерина в крови. При подобных симптомах грушевое лечение может сослужить хорошую службу.

Отвары, компоты из сушеной груши богаты танинами, обладающими вяжущим эффектом, что полезно при расстройствах кишечника. Свежие груши содержат достаточно грубые пищевые волокна, что усиливает кишечную перистальтику, поэтому при расстройствах их есть не стоит. А вот при запорах груши из компота нужно съедать обязательно.

Грушевые компоты полезны также при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей - этот напиток повышает диурез, благотворно действует на мочевой пузырь и почечные лоханки. При анемии (малокровии) полезно ежедневно съедать по две крупные груши на обед в качестве десерта. При этом груши очищают от кожуры, мякоть разминают пестиком и смешивают с двумя чайными ложками меда.

Лечит груша и острый бронхит. Грушевое лечение можно проводить практически круглый год, так как плоды при сушке сохраняют почти все биологически активные вещества.

При болезнях легких рекомендуется употребление груши, а отвар из сушеных груш помогает от кашля и лихорадки. Вареные и печеные груши используют как противокашлевое средство при бронхитах и туберкулезе легких.

При заболеваниях кровеносной системы груши употребляют как средство для укрепления капилляров. В грушевом соке много веществ с Р-витаминной активностью, а витамин Р понижает повышенную проницаемость стенок кровеносных сосудов.

Особенно помогают груши при лечении диспепсии у детей. Вяжущим действием обладают грушевые кисели и компоты. Рекомендуется также варить сушеные груши и употреблять их с овсяным отваром.

В плодах груши содержится мало натрия и хлора, поэтому они хорошо подходят для бессолевых диет, при сердечно-сосудистых заболеваниях, нефритах.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Страдающим от желудочно-кишечных заболеваний груша может быть вредна при употреблении ее в свежем виде. Груши, съеденные свежими, могут отягощать желудок в отличие от вареных. Нежелательно есть груши на пустой желудок; или после мяса, груши следует есть не ранее, чем через 30 минут после еды. Груши нельзя запивать водой - может вызвать понос. Людям пожилого возраста можно кушать только мягкие сочные груши или слегка запекать их, так как твердые могут вызвать проблемы с желудком.

После того как вы съели грушу, не стоит пить сырую воду, а также есть тяжелую пищу и мясо. Категорически не рекомендуется есть грушу натощак. Старая восточная пословица гласит: "Утром яблоко - сердцу роза! Утром груша - сердцу яд!"

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Во всем мире растет около 3000 видов груш. Города, где много грушевых садов, имеют в названии слово Перри..



ИНЖИР

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Инжир относится к ценным питательным и лекарственным растениям, поскольку его плоды очень богаты сахарами и витаминами, пектиновыми веществами и органическими кислотами. Также в инжире много калия, кальция, железа и магния.

Инжир способствует снижению уровня холестерина в крови. Свежие и сушеные плоды инжира рекомендуются для восстановления сил, при сердечных и многих других недугах. Употребление инжира, содержащего большое количество клетчатки, способствует улучшению работы вялого кишечника.

С давних пор инжир используют в медицине. Его применяли как средство от кашля, от заболеваний горла, для чего соплодия заваривали кипятком или горячим молоком. Мякоть же плодов обладает хорошим потогонным и жаропонижающим действием. Кроме

того, железа в инжире больше, чем в яблоках, поэтому его рекомендовали больным, страдающим железодефицитной анемией.

Так как в листьях содержится кумарин (вещество, повышающее чувствительность организма к солнечной радиации), они тоже нашли применение. Инжир обладает большой питательностью, успокаивает жар в теле и утоляет жажду. Инжир полезен при сердцебиении, бронхиальной астме, кашле, болях в груди, огрублении плевры; употребление его в пищу с миндалём помогает при сильном похудении. Сушёный инжир обладает слабительным действием.

Сироп из плодов инжира оказывает мягкое слабительно действие и показан при запорах у детей. Сироп из инжира является превосходным тоником для детей: он повышает их аппетит и улучшает пищеварение. Инжирный сироп помогает при мышечном ревматизме, заболеваниях кожи, камнях в почках и мочевом пузыре, увеличении объёма печени и болях (при простудном заболевании женских половых органов).

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: В сушеном виде фрукт нежелательно употреблять людям, болеющим сахарным диабетом. А из-за очень большого количества щавелевой кислоты данные плоды не стоит есть при подагре. Фрукт противопоказан людям с острыми воспалительными болезнями желудочно-кишечного тракта, так как он содержит в себе большое количество клетчатки.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: В Древней Греции очень ценили инжир - за его контрабандный вывоз можно было попасть под суд за государственную измену.



КИВИ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Киви богаты клетчаткой, аминокислотами и содержат также фруктозу, глюкозу, витамины С, Е, РР, А, В1, В2, В3, В6, бета-каротин, калий, кальций, магний, фосфор, железо, флавоноиды, пектины, энзимы, фолиевую кислоту и другие фруктовые кислоты – лимонную, яблочную, хинную и другие. Как и ананас, киви содержит фермент актинидин, расщепляющий белки и способствующий перевариванию пищи. Количество углеводов в плодах незначительное.

Киви укрепляет иммунную систему и стимулирует выработку коллагена. А калий, содержащийся в киви, нормализует кровяное давление. В традиционной китайской медицине киви на протяжении веков применяется для улучшения пищеварения, для профилактики ревматических заболеваний, для предупреждения образования камней в почках, снижения нервозности, и предупреждения преждевременного поседения волос. Киви оказывает благоприятное влияние на желудок, желчный пузырь, тонкую и толстую кишку, мочевой пузырь, а также на мышечную ткань.

Изучение плодов киви показало, что они обладают противоопухолевым, антимуtagenным, антиоксидантным действием, улучшают физическую работоспособность.

Одна ягода способна заменить один апельсин или три помидора. По содержанию витамина С киви занимает второе место после черной смородины. А при хранении количество витамина С в этих плодах со временем не уменьшается благодаря кожице, а также кислотам, содержащимся в этом фрукте.

Недавно ученые из Норвегии установили, что киви может помочь людям у которых болезни сердца, поскольку киви имеет способность сжигать жиры, которые блокируют артерии, а это снижает риски образования тромбов.

Содержащаяся в киви аскорбиновая кислота усиливает защитные функции организма и предупреждает простудные заболевания.

Благодаря высокому содержанию магнезии, киви используют в производстве косметики. Он отлично тонизирует кожу, укрепляет, выравнивает ее и придает легкий отбеливающий эффект. Так что можно делать отличные маски для лица и в домашних условиях.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Тем, у кого повышенная кислотность желудочного сока употреблять киви следует с осторожностью, поскольку есть возможность обострения гастрита.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Если после хорошего обеда съесть один плод киви, то у Вас не будет изжоги и тяжести в желудке.



ЛАЙМ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Лайм содержит в большом количестве витамин С, также витамин В, витамин А, калий, кальций, фосфор, железо, тиамин, рибофлавин, пектин. Лайм рекомендуют для профилактики болезней сердца и сосудов. Благодаря содержанию аскорбиновой кислоты и калия, лайм способен укреплять стенки кровеносных сосудов. Лайм защищает зубы от кариеса и вредных отложений, предотвращает кровоточивость десен, благодаря фосфору и кальцию. Лайм содержит пектин, который способствует выводу токсичных веществ из нашего организма.

Эфирные масла, которые содержатся в этом зеленом фрукте, повышают аппетит, увеличивают выработку желудочного сока, тем самым, стимулируя пищеварение и перистальтику кишечника. Поэтому восточная кухня всегда предлагает к обеду и ужину дольку лайма вместо различных соусов.

Эфирное масло лайма помогает бороться с насморком. Лайм надежно укрепляет иммунитет, позволяет легче переносить простудные заболевания и ускоряет выздоровление.

Лайм содержит большое количество пектина, который способствует профилактике запоров и выводу из организма токсичных продуктов.

Благодаря высокому содержанию витамина С лайм понижает уровень плохого холестерина, предупреждает развитие атеросклероза, замедляет процесс старения, стимулирует образование особого белка коллагена, от которого во многом зависят эластичность и упругость кожи.

Лайм – отличный транквилизатор, он успокаивающе действует на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Современные исследования позволяют утверждать: индийский цитрус способен побороть зимнюю усталость, плаксивость, подавленность, повышенную раздражительность и нервозность.

Лайм можно использовать для лечения воспаления мозга или для лечения душевнобольных. Лайм отличный транквилизатор для страдающих от подобных эмоций и аффектированных состояний.

Лайм в медицине применяют еще и при лечении герпеса, бородавок, папиллом, лихорадки, простудных заболеваний, авитаминозе, повышенном артериальном давлении. Лайм помогает бороться с урогенитальными инфекциями. При болезнях почек сок лайма добавляют в чай.

Лаймы, богатые лимонной кислотой, способствуют очищению кишечника. Сок лайма и соль действуют как слабительное. Сок лайма используется как антисептическое, антивирусное и ранозаживляющее средство.

В косметологии сок лайма используется в кремах и лосьонах, он активизирует работу клеток и предупреждает появление морщин. Его так же используют для очищения лица - в скрабах, также с помощью лайма можно устранить перхоть. Устраняет покраснение, синяки и ушибы.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Семена лайма содержат яд и в больших количествах могут вызвать отравление.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Чтобы сохранить нежный аромат и полезные свойства, нарежьте лайм перед самой подачей на стол. Лайм очень легко портится, поэтому не рекомендуется закупать его впрок.



ЛИМОН

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Свежий лимонный сок богат витамином С, но большая часть этого витамина разрушается при длительном хранении под воздействием воздуха. Лимоны содержат витамин Р - его недостаток в организме может привести, например, к отеку мозга или кровотечениям, вызванным ломкостью капилляров, к подкожным кровоизлияниям, болям в ногах, быстрой утомляемостью, общей слабости. Помните, что в замороженных плодах витамина Р (цитрина) может и не быть.

Пектиновые вещества, содержащиеся в лимоне, обладают способностью выводить из организма тяжелые металлы.

Сок одного лимона содержит 33% суточной нормы витамина С, а 1 столовая ложка кожуры лимона - 13%.

По химическому составу лимонный сок очень богат органическим калием, который так необходим для нормальной жизнедеятельности сердечно-сосудистой системы и почек. Сок лимона — источник цитрина. Это вещество, сочетаясь с витамином С, благотворно влияет на окислительно-восстановительные процессы в организме, обмен веществ, а также укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов. Поэтому при атеросклерозах сок лимона включают в самые различные рецепты.

Лимон — прекрасное бактерицидное средство, он поможет уничтожить до 12 различных бактерий. Чтобы лимон стал более действенным против гриппа, его надо класть в чай из шалфея, мяты, хвоща, подорожника. Такая смесь помогает поддерживать содержание кальция в организме на нужном уровне.

Лимон восстанавливает пищеварительные процессы, способствует выведению

шлаковых накоплений из кишечника. Входит в состав смесей для лечения инфекции горла и дыхательных путей. Облегчает головные боли и мигрени. Является мочегонным средством. Устраняет сыпи различного происхождения, фурункулы. Используется для гигиены полости рта.

Хотя лимон очень кислый фрукт, он оказывает противоположное действие на желудок - снижает кислотность. Лимонный сок и кожура обладают антисептическим действием. А листья лимонного дерева используются для снятия жара. Лимон богат витамином С, который укрепляет иммунную систему и действует как антиоксидант.

Лимон, как и все другие цитрусовые, хорошее средство против гнилостных процессов, особенно в печени. Во многих случаях он помогает удалить те отложения токсичных веществ, которые не могут быть выведены никаким иным способом. Лимонные напитки помогают, когда требуется освободить организм от шлаков. Сок маленького лимона и сырого желтка, добавленного в стакан апельсинового сока, прекрасное слабительное средство и очень питательный напиток.

Лимон применяют в народной медицине многих стран для лечения различных заболеваний: цинги, желтухи, водянки, почечной болезни, туберкулеза легких, сердцебиения, желудочных катаров, геморроя, острого ревматизма, подагры, ломоты и прострела. Итальянская народная медицина рекомендует отвар лимона (вместе с коркой) как неплохое средство лечения малярии.

Древние врачи широко применяли лимон для лечения различных женских заболеваний. Авиценна, например, использовал лимон для снятия токсикоза у беременных.

Диетологи советуют смешивать лимонный сок с медом, что притупляет чрезмерную кислоту.

Сок лимона рекомендуется при атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, нарушенном обмене веществ, геморрое, лихорадочных состояниях.

Свежая кожица лимона подавляет образование кишечных газов. Кроме того, она является тонизирующим средством, благоприятно влияет на пищеварение, благодаря содержащейся горечи, считается хорошим антисептиком и очистителем кишечника и крови, что связано с входящими в нее ароматическими веществами.

Антисептические и бактерицидные свойства эфирного масла лимона не имеют равных. Сильный цитрусовый аромат лимона повышает настроение, тонизирует и воодушевляет. Обладает дезинфицирующими свойствами, применяется для очистки и дезодорации воздуха.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Косточки лимона ядовиты. С огромной осторожностью лимон включают в меню больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Острый и хронический панкреатит — следующее противопоказание к лечебному приему лимонов.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Если вам все время не хватает свободного времени, поможет лимон, он сократит количество ночного сна, причем вы будете высыпаться, а утро встретите не только бодрыми, но и радостными, у вас пропадет желание что-то перекусывать в перерывах между основной едой, вы будете чувствовать сытость, хотя ваш рацион уменьшится.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Эффективную поддержку иммунной системе оказывает витамин С, или аскорбиновая кислота. Сколько в мандарине витамина С? Достаточно много, а учитывая то, что эти фрукты почти никогда не подвергаются какой бы то ни было тепловой обработке, всё её количество поступает в организм в мякоть плодов.

Особенно важен витамин С в мандаринах для организма зимой, когда защитные системы организма ослаблены, и противостояние различным вирусам и бактериям превращается в настоящую тяжёлую борьбу. Польза мандаринов в том, что витамин С в их составе в этой борьбе стимулирует активность тех клеток иммунной системы, которые напрямую контактируют с пришельцами в организме, поглощают их и уничтожают.

Ещё химический состав мандарина содержит лютеин – вещество, обладающее антиоксидантными свойствами. Благодаря ему мандарины и их сок оказывают положительное влияние на оздоровление организма в целом и препятствуют развитию раковых опухолей. Высушенная корка мандарина оказывает успокаивающее действие, а свежие мандарины, также как и апельсины являются натуральным жаропонижающим средством.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Мандарины могут раздражать почки и слизистую оболочку



МАНДАРИН

желудка и кишечника. По этой причине их не следует есть людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритами с повышенной кислотностью, энтеритами, колитами и обострениями воспалительных заболеваний кишечника, а также при холецистите, гепатите и остром нефрите.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Какими фруктами пахнет зима? Ну, конечно же, в первую очередь, мандаринами!



ПЕРСИК

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Спелые плоды персика содержат: сахара, органические кислоты (хинная, яблочная, винная, лимонная и др.), эфирное масло, минеральные вещества (калий, кальций, железо, медь и другие), аскорбиновую кислоту (витамин С), витамины группы В, провитамин А, пектиновые вещества. Плоды персика содержат большое количество каротина, особенно желтоокрашенные сорта.

Семена персика содержат до 60% жирного масла с характерным миндальным запахом, эфирное масло (горько-миндальное), гликозид амигдалин, который является носителем миндального запаха.

Плоды персика обладают мочегонным и мягким слабительным действиями. Органические кислоты и эфирное масло, содержащиеся в мякоти плодов, стимулируют желудочную секрецию, способствуют улучшению пищеварения и повышают аппетит. Благодаря большому содержанию в персиках минеральных веществ (железо, медь и другие), его применяют при лечении анемии и гастритов. Также в мякоти плодов содержатся соли калия, которые показаны при нарушении сердечного ритма и других заболеваниях сердца.

При нарушениях сердечного ритма, малокровии, заболеваниях желудка, при пониженной кислотности, при запорах.

Плоды персика богаты витаминами, поэтому их рекомендуют употреблять в качестве профилактического средства от простуды, инфекционных заболеваний, авитаминозов; витамины помогают организму приспосабливаться к неблагоприятному воздействию окружающей среды.

Помимо самих плодов, в народной медицине при ревматизме и желудочно-кишечных заболеваниях используется и отвар листьев и цветков персика. Свежие цветки персика - хорошее мочегонное средство, семена обладают противоглистными свойствами действия.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Свежие плоды персика содержат большое количество сахаров (сушеные плоды содержат до 70-80% сахара), поэтому эти фрукты противопоказаны при сахарном диабете и ожирении.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Художники эпохи Ренессанса приписывали персику мистические свойства «эликсира любви». Спустя века русские поэты-романтики сравнивали с персиком нежных девушек, англичане под словом reaches (персик) подразумевали ранимых людей с тонкой душевной организацией.

В Японии с персиками пекут новогодний хлеб, а в Чехии ими фаршируют курицу и ветчину.



СЛИВА

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: В сливах содержится от 9 до 17 % сахаров (фруктоза, глюкоза и сахароза), витамин А, В1, В2, С, Р. Сливы очень богаты калием и фосфором, в них так же содержится кальций, магний, железо, в меньших количествах в них содержится бор, марганец, медь, цинк, никель, хром. В сливах присутствуют пектиновые, дубильные, азотистые вещества, органические кислоты: яблочная, лимонная, щавелевая и следы салициловой.

Семена сливы содержат: до 42% жирного масла, применяющегося наравне с миндальным, флавоноиды и аминокислоты. Сушёные плоды сливы без косточек называются чернослив и относятся к сухофруктам.

В плодах, а также в листьях сливы найдены кумарины, обладающие способностью предупреждать образование тромбов в кровеносных сосудах, излечивать тромбозы, а также расширять коронарные сосуды.

Листья сливы содержат витамин С, каротиноиды и фитонциды, кумаринопроизводное вещество скополетин. В смоле, которая содержится в коре растения, обнаружены рамноза, ксилоза, арабиноза, галактоза.

Слива применяется в медицине, кулинарии, косметологии.

В медицине: слива возбуждает аппетит, усиливает перистальтику кишечника, обладает слабым слабительным и мочегонным эффектом. Кроме этого компоты и кисели из сливы полезны при атеросклерозе, болезнях почек, ревматизме и подагре. Они нормализуют моторно-секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, уменьшают всасывание холестерина из кишечника. Рекомендуют сливу людям, страдающим малокровием и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Свежие и сушеные сливы (особенно чернослив), а также компоты и соки с мякотью

обладают нежным слабительным действием, рекомендуются при запорах и атонии кишечника. Слива (чернослив) способствует выведению холестерина из организма. Сливы рекомендуются при заболеваниях почек и гипертонической болезни. Соединения калия, содержащиеся в плодах сливы, оказывают мочегонное действие, чем способствуют выведению из организма избытка воды и поваренной соли.

Слива легко переваривается. Плоды сливы способствуют образованию крови, расслабляют нижний пищеварительный тракт и прочищают желудок. Сливы очень эффективны при лечении заболеваний, вызванных избытком желчи или слишком высоким внутренним жаром. Сливы укрепляют печень и очищают кровь, изгоняя из тела токсины. Сливы едят как в свежем так и в сушеном виде. Сушеные сливы являются средством от высокой температуры. Кислый вкус слив указывает на то, что они еще не созрели - такие сливы не очень полезны. Дайте им полежать несколько дней, дождитесь пока они созреют.

Слива (особенно сушеная — чернослив) обладает послабляющим и мочегонным эффектом, оказывает целебное действие при атеросклерозе, холецистите, болезнях печени, сердца, почек, при гипертонии. Некоторые пищевые продукты со слабительным эффектом употребляются неверно, потому они не дают ожидаемого результата. При приготовлении сливы нужно залить крутым кипятком, но ни в коем случае не кипятить и не подслащивать.

При стоматите для полоскания рта используют отвар листьев. Измельченные свежие или распаренные сухие листья сливы прикладывают к гнойным ранам и язвам для их заживления. Слива используется и в косметических целях для омоложения кожи и придания ей упругости.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: Сушеная слива обладает калорийностью выше, чем в свежем виде, ее не рекомендуют людям, страдающим диабетом и ожирением. Необходимо воздержаться от употребления чернослива и кормящим матерям, поскольку он может вызывать у грудных детей понос, урчание в животе и колики.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Для корейцев слива – это одно из 4-х священных растений (слива, орхидея, хризантема и бамбук). Они считались символами мужества, дружбы, честности и творчества. Для древних греков слива («коккумелон») – это «кукушкино яблоко».



ЯБЛОКО

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА: Яблоко с полным правом считается самым полезным фруктом из всех существующих. Разумеется, другие фрукты так же содержат полезные вещества, но именно в яблоках комбинация полезных элементов наиболее удачна.

Яблоки содержат витамин С, который, как известно, весьма полезен для иммунной системы организма. Ослабление иммунитета выражается, в частности, в предрасположенности к простудным и вирусным заболеваниям. В яблоках так же содержатся флавоноиды, известные своими антиоксидантными свойствами. Они помогают предотвращать сердечно-сосудистые заболевания.

Яблоки – низкокалорийный продукт. Обычное яблоко среднего размера содержит не более 70-100 калорий. Организм просит шоколадку или конфету? Съешьте яблоко! Таким образом, вы удовлетворите потребность организма в сахаре при минимальном количестве калорий.

Постоянное употребление яблок в пищу помогает предотвращать появление различных видов раковых заболеваний.

Содержащиеся в яблоках фенолы оказывают двойной эффект на уровень холестерина в крови, одновременно уменьшая количество так называемого «плохого» холестерина и повышая уровень «хорошего», что делает яблочную диету особенно эффективной. С яблочной хорошо сочетается кефирная диета.

Яблочный сок нейтрализует те бактерии ротовой полости, которые способствуют разрушению зубной эмали и структуры зубов. Поэтому не стесняйтесь после каждого приема пищи почистить зубы и/или съесть вкусное яблоко.

Содержащиеся в яблоках фитонутриенты предотвращают такие заболевания головного мозга, как болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера.

Здоровые легкие – это так просто! Исследование, проведенное Ноттингемским научно-исследовательским институтом, показало, что еженедельное употребление 5 яблок способствует снижению уровня респираторных заболеваний (включая астму). Кроме всего прочего, на свете существует столько разнообразных сортов яблок, что можно с легкостью утверждать: яблоко – это фрукт на любой вкус. Был даже создан так называемый яблочный календарь, благодаря которому в течение всего года, в любой месяц, к столу могут поступать свежие яблоки, поскольку ранние сорта поспевают уже в июне, а поздние хранятся до мая.

Даже если просто помассировать кожу лица и шеи ломтиком свежего яблока, она помолодеет, подтянется и приобретет приятный розовый оттенок.

ОПАСНЫЕ СВОЙСТВА: При разных заболеваниях могут быть противопоказаны разные сорта яблок. К примеру, больным с язвенной болезнью желудка и с гастритом с повышенной кислотностью нельзя есть кислые сорта яблок, а при гастрите с пониженной кислотностью они полезны в отличие от сладких. Если беспокоят колиты или мочекаменная болезнь, то яблоки лучше всего употреблять в виде пюре.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ: Археологи утверждают, что даже пещерные люди употребляли яблоки в пищу. Плиний Старший описывает 23 сорта яблок, известных в Риме. Благодаря римским солдатам яблоко перекочевало в Европу, и теперь это один из самых популярных и доступных фруктов.

© www.happy-co.ru

Источники, используемые при подготовке материала:

- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://www.ayzdorov.ru>
- www.findbg.ru
- <http://www.original-flowers.ru>
- <http://sostavproduktov.ru>