

# 10 фактов о хурме



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/10-faktov-o-hurme/>

## 1. Почему хурма вяжет?

Прежде чем говорить непосредственно о пользе хурмы, давайте разберемся, почему же она вяжет. Этот эффект объясняется высоким содержанием в созревающих плодах такого вещества, как танин, который исчезает, когда фрукт полностью созревает. Именно поэтому мы рекомендуем вам выбирать спелую, достаточно мягкую хурму яркого оранжевого цвета со слегка подсохшими листьями. Но если, несмотря на главные критерии зрелости, хурма все-таки немного вяжет, то можно ее заморозить, после чего вяжущий эффект пропадет.

## 2. Источник йода

К сожалению, в современном мире мы часто наблюдаем дефицит такого важнейшего элемента, как йод. Именно йод необходим для нормального функционирования щитовидной железы, а его нехватка может привести к целому ряду тяжелых заболеваний. Стоит отметить, что йод не вырабатывается самим организмом, поэтому нам важно получать достаточное его количество с пищей, а хурма как раз является одним из основных

источников этого микроэлемента.

### 3. Польза для сердца и сосудов

Хурма это настоящая находка для людей, страдающих заболеваниями сердца и сосудов. Во-первых, эти сочные плоды богаты калием, который поддерживает работу сердечной мышцы, а высокое содержание сахара обеспечивает ее питание. Кроме того, хурма богата витаминами С и Р, которые в дуэте очень благотворно влияют на сосуды, значительно снижая их хрупкость. Это одна из причин, по которой врачи рекомендуют регулярно употреблять хурму людям, страдающим атеросклерозом и варикозной болезнью.

### 4. Помощница при похудении

Хурма настоящая палочка-выручалочка для сладкоежек, мечтающих похудеть. Средний плод содержит в среднем 60 килокалорий, но благодаря высокому содержанию глюкозы и клетчатки, хурма дает быстрое ощущение сытости, которое сохраняется достаточно долго. Не стоит также забывать, что этот экзотический плод обладает легким мочегонным эффектом, что позволит вывести из организма лишнюю жидкость и убрать отеки, которые часто бывают при избыточном весе и несбалансированном питании. Попробуйте заменить хурмой один прием пищи, например, завтрак или ужин, и уже через несколько дней вы увидите результат.

### 5. Общеукрепляющее средство

Если вы чувствуете, что у вас хроническая нехватка сил в осенне-зимний период, то попробуйте включить в свой рацион хурму. Она повышает работоспособность и обладает мощным тонизирующим и общеукрепляющим действиями. Кроме того, благодаря высокому содержанию железа, хурма показана людям, страдающим анемией. А вот если у вас диагностировали диабет или ожирение, то вам необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

### 6. Бактерицидное действие

Хочется отдельно отметить, что хурма обладает очень мощным бактерицидным действием, особенно в отношении кишечной и сенной палочки, а также золотистого стафилококка, носителями которого, согласно научным данным, является до 40% населения. Именно поэтому диетологи рекомендуют есть хурму, особенно если ваш организм ослаблен частыми инфекциями, вы недавно лежали в больнице или перенесли операцию.

### 7. Здоровье почек

Как мы уже упоминали, хурма обладает мочегонным действием, а содержащийся в ней магний снижает риск образования камней в почках, выводя соли натрия. Поэтому в следующий раз, заметив отеки, не спешите в аптеку за мочегонными лекарствами, а попробуйте приготовить коктейль, взбив в блендере мякоть хурмы со стаканом молока и добавив немного ванильного мороженого.

### 8. Мощный антиоксидант

Своим ярко-оранжевым цветом хурма обязана содержащемуся в ней бета-каротину, который не только положительно влияет на зрение, но и помогает бороться со свободными радикалами, предотвращая старение и защищая от онкологических заболеваний. К тому же хурма богата витамином С, яблочной и лимонной кислотами, которые наравне с бета-каротином обладают мощным антиоксидантным действием. И именно эти элементы способствуют омоложению кожи, что делает этот фрукт столь любимым среди женщин.

## 9. Для мам и малышей

Уже в период беременности женщины пересматривают свой рацион, отдавая предпочтение продуктам с высоким содержанием витаминов и микроэлементов. Хурма как раз из числа таких продуктов. Но главная ее польза для будущих мам это кальций, который необходим для формирования скелета у плода и сохранения здоровья женщины в этот ответственный период. Однако на этапе грудного вскармливания следует с осторожностью употреблять хурму, так как она может вызвать у младенца диатез. И несмотря на очевидную пользу этого фрукта, педиатры не рекомендуют давать хурму детям до 3 лет.

## 10. Королева на осенне-зимнем столе

В начале нашего обзора мы уже говорили о том, как выбрать спелую хурму, давайте же теперь посмотрим, как ее можно использовать в кулинарии. Здесь выбор возможностей достаточно широк, ведь хурма может быть отличным десертом, если сочетать ее, например, с йогуртом или нейтральным по вкусу мороженым. Также она замечательно дополнит простой овощной салат, придав ему нежный и слегка терпковатый вкус.

Другой вариант это соус на основе хурмы и сливочного сыра, в который можно добавить немного апельсинового или лимонного сока, а также мед. Для истинных гурманов мы рекомендуем мясо, тушенное с хурмой.