

8 причин есть хурму



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/8-prichin-est-hurmu/>

Хурма защитит от простуды, наладит работу кишечника и укрепит сердце, это верный защитник здоровья и молодости.

1. Хурма богата калием, кальцием, магнием, фосфором, железом и другими полезными веществами, необходимыми для хорошей и здоровой работы всех систем организма.
2. Хурма содержит в 2 раза больше пищевых волокон и полезных микроэлементов, чем яблоки. Поэтому хурма – отличный способ наладить работу кишечника. Благодаря пектину хурма является диетическим продуктом, который рекомендуют при расстройстве пищеварения.
3. В хурме содержится много антиоксидантов, которые продлевают молодость кожи, защищая от преждевременного образования морщин.
4. В хурме есть витамины А, С и Р, которые отвечают за эластичность и упругость кожи, уменьшают хрупкость сосудов, повышают сопротивляемость организма и укрепляют

иммунитет. Также говорят, что именно витамин А защищает от рака.

5. Благодаря большому содержанию глюкозы и фруктозы, хурма питает сердечную мышцу, поддерживая здоровье сердечно-сосудистой системы. При этом не повышает уровень глюкозы в крови. Хотя при диабете злоупотреблять хурмой не стоит (допустимая норма – не более одной в день, при отсутствии противопоказаний).

6. Хурма снижает вероятность образования камней в почках, благодаря высокому содержанию магния.

7. Хурма является отличным тонизирующим средством, быстро снимает усталость, успокаивает нервную систему и повышает работоспособность.

8. Хурма поможет при простуде и кашле. Рецепт: сок одного спелого плода смешать с 4 ст. ложками теплой воды и полоскать горло.