

## О пользе некоторых сушеных продуктов на заметку!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/o-polze-nekotoryh-sushenyh-produktov-na-zametku/>

1. Абрикосы (курага) это лекарь для сердца и сосудов. В кураге много калия и антиоксидантов. Курага выводит из организма вредный холестерин. Сушеный абрикос полезен для людей с заболеваниями щитовидной железы и с сахарным диабетом.

2. Ананас. Сушеные ананасы являются источников калия и магния, железа и цинка, витаминов группы В и клетчатки, полезной для пищеварения. Сушеные ананасы помогают избавиться от отеков, придают силы и улучшают настроение.

3. Баклажаны. Самым ценным свойством этого продукта является способность довольно быстро избавлять сосуды от холестериновых бляшек, и в целом снижать концентрацию «плохого» холестерина в крови. В баклажанах содержится много меди, кобальта и марганца. Это довольно редкие элементы, которые улучшают состав крови и помогают работе селезенки. Достаточно в баклажанах и железа, поэтому они полезны при анемии. Баклажаны

применяют для снижения уровня сахара в крови.

4. Бананы – источник калия, необходимого сердцу, печени, мозгу, костям, зубам, но больше всего – мышцам. Каждому из нас в сутки требуется получить самое малое 1 г калия, а оптимальная суточная потребность в нем для взрослых – 3-4 г. Детям калий тоже необходим ежедневно, в количестве 16 – 30 мг на кг веса. Банан содержит белок триптофан, который превращается в серотонин. Серотонин улучшает настроение, помогает расслабиться и просто почувствовать себя счастливым.

5. Виноград (изюм) полезен всем без исключения, особенно светлый – он содержит максимальное количество калия, много фосфора – это помогает во время напряженной интеллектуальной работы, в период экзаменов. Употребление изюма хорошая профилактика пародонтоза.

6. Вишня сушеная повышает концентрацию внимания и особенно помогает тем, кто решил бросить курить: содержащиеся в вишне вещества ослабляют никотиновую зависимость.

7. Груша. 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. В диетическое питание с профилактической и лечебной целями груша включается при заболеваниях сердца, печени, почек, сахарном диабете, нарушении проницаемости капилляров.

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

Компот из засушенной груши способен избавить от застарелого колита, а также повысить сексуальную активность.

8. Дыня сушеная обладает хорошим тонизирующим действием, а также мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, общеукрепляющим, слабительным, очищающим свойствами (наружно очищает кожу, при приеме внутрь – желудочно-кишечный тракт и мочевыделительную систему), улучшает процессы кроветворения, усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма холестерина, нормализующе влияет на обмен веществ. В народной медицине дыню назначают истощенным и малокровным больным, при анемии и атеросклерозе. Особенно полезной считается дыня для лиц, перенесших заболевание печени и страдающих запорами.

9. Кабачок содержит малое количество калорий, в нем много различных микроэлементов – железа, меди, фосфора, калия, магния и натрия. Высоко содержание витаминов группы С и В.

Кабачки рекомендуют людям имеющим малокровие, сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию.

10. Киви. В первую очередь киви очень богат витамином С. Его в ягоде содержится даже больше, чем в цитрусовых. Употребление киви способствует укреплению стенок сосудов и препятствует образованию в них тромбов. Сушеное киви отлично подойдет тем, кто следит за своей фигурой – отличный перекус, который удобно брать с собой в дорогу, на работу.

11. Клубника сушеная сохраняет все свои полезные свойства на протяжении двух лет хранения. Особо ценны сушеные ягоды содержанием пектиновых кислот, которые способствуют выведению из организма шлаков. Полезно употреблять в период обострения сезонных болезней, а именно поздняя осень и ранняя весна. Также ягоды сушеной клубники славятся как мощный антидепрессант.

12. Помидоры сушеные. Самым ценным в сушеных помидорах является вещество ликопин.

Этот каротиноид был открыт сравнительно недавно и выяснилось, что ликопин является мощнейшим антиоксидантом с ярко выраженными противоопухолевыми свойствами. Ученые-онкологи на данный момент сумели доказать, что это вещество способно уничтожать опасные клетки. Содержащиеся в помидорах хлорогеновая и кумаровая кислоты существенно снижают вред наносимый организму канцерогенами, находящимися в сигаретном дыму.

13. Тыква. В ее мякоти содержатся сахара, каротиноиды, пектиновые вещества, клетчатка, макро- и микроэлементы калия, кальция, магния, железа, аскорбиновая кислота, витамины группы В, Е, РР. Тыква укрепляет память, придает силы физически слабому организму. Тыквенную кашу полезно есть детям, подросткам и чрезмерно худым людям. Она способствует оздоровлению желудка и двенадцатиперстной кишки. Ее полезно есть страдающим гастритом, энтеритом, колитом. При сахарном диабете, повышенной жирности крови, для вывода из организма излишней желчи и слизи тыква дает чудодейственный эффект.

14. Финики, особенно египетские, способны победить простуду, сопровождающуюся высокой температурой: в них содержатся соединения, близкие по структуре к ацетилсалициловой кислоте. Кстати, это один из немногих сухофруктов, содержащий много провитамина В5 – именно он обеспечивает нам здоровье волос и ногтей.

15. Черника – абсолютный лидер по содержанию витамина А, способного сохранить зрение. Помимо этого, она снижает уровень сахара в крови, а потому полезна тем, кто страдает диабетом.

16. Чернослив. Так как в нем много растительной клетчатки, чернослив назначается людям с проблемами пищеварительного тракта. Полезен чернослив при авитаминозе и малокровии.

17. Яблоки восполняют недостаток витаминов и минералов, попутно улучшив и процесс пищеварения. Яблоки – самые низкокалорийные сухофрукты. Свежие яблоки не рекомендованы людям с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также лицам с повышенной кислотностью желудка. Многим из таких людей взамен свежих предлагают печеные и сушеные яблоки, они считаются гораздо безопаснее. Сушеные яблоки также хороши для замены чипсов и сухариков. Ведь в них все натурально, калорий намного меньше, а пользы и витаминов в разы больше.