Почему каждый день полезно есть финики?

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/pochemu-kazhdyj-den-polezno-est-finiki/
Финики содержат 6065 % углеводов - самый высокий процент по сравнению с другими фруктами, также присутствует медь, железо, магний, цинк, марганец, калий, кальций, фосфор, натрий, алюминий, кадмий, кобальт, сера, бор, протеин, масло; 23 вида различных аминокислот, которые отсутствуют в большинстве других фруктов.

Витамины А, А1, С, В1, В2, В6, ниацин, рибофламин, а также пантотеновую кислоту, которые способствуют усвояемости углеводов, регулируют уровень глюкозы в крови и содержание жирных кислот.

Пектин, пищевые волокна которые снижают риск некоторых раковых заболеваний. Фтор, защищающий зубы от кариеса. Селен, снижающий риск раковых заболеваний, укрепляющий иммунную систему и снижающий риск сердечных заболеваний.

В связи с тем, что финики малокалорийны и содержат огромное количество полезных

веществ, их рекомендуют употреблять вместо сладостей для всех, кто придерживается диеты, либо старается просто поддерживать свой вес в норме.

Они широко использовались для борьбы с различными онкологическими заболеваниями, туберкулезом, опухолями, инфекционными и другими болезнями.

Считается, что сушеные финики благоприятно воздействуют на мозг, увеличивая его производительность на 20% и более.

Со стародавних времен финики были известны своими целебными свойствами. Считалось, что плоды финиковых пальм дают силу, выносливость, увеличивают продолжительность жизни, усиливают мужскую половую потенцию. Они укрепляют сердце, печень и почки, способствуют развитию в кишечнике полезных бактерий, поддерживают кислотный баланс организма и питают кровь, способствуют развитию корневых окончаний мозга, усиливают способность организма противостоять различным инфекциям, в том числе вирусным. Финики полезны также при анемии и гипертонии, для груди и легких, успокаивают кашель и способствуют выводу мокрот, чрезвычайно полезны для мозговой деятельности. Пищевые волокна, содержащиеся в финиках, снижают риск раковых заболеваний.

Из-за высокого содержания калия врачи рекомендуют употреблять финики при сердечно-сосудистых заболеваниях. При сердечной недостаточности финики стимулируют деятельность сердца, служат тонизирующим и укрепляющим средством, восстанавливают силы после продолжительной болезни. Помогают финики при параличе лицевого нерва, при переутомлении и физической усталости, при сахарном диабете. Отвар фиников с рисом помогает при дистрофии. Особенно полезны финики женщинам при беременности, во время родов и при кормлении ребенка. Они облегчают роды, способствуют началу выработки женским организмом молока

Фрукты очень питательные, прекрасно утоляют голод и насыщают организм полезными веществами. Десять фиников способны удовлетворить суточную потребность человека в меди, магнии и сере, а также они содержат половину необходимого железа и четвертую часть кальция. Еще в финиках около шестидесяти процентов сахара, что намного превышает его количество в других фруктах. Что самое важно – это в основном фруктоза и глюкоза, которые полностью безопасны для организма и делают финики сродни мёду.

По своим питательным, диетическим и лечебным свойствам финики приравниваются к злакам. Они полезны взрослым, детям, беременным женщинам. Свежие финики добавляют во многие блюда – фруктовые салаты, сдобные булочки, домашнее печенье, пироги и торты. Из фиников вырабатывают финиковый мед, сахар, алкогольный финиковый сок, из сердцевины дерева – пальмовую муку. Свежие финики хорошо сохраняются в холодильнике. Финиковый сахар гораздо полезнее для организма, чем тростниковый или свекольный. Если положить сушеные финики на время в горячее молоко, их вкус улучшается, а с начинкой из масла, орехов, миндаля или густого крема повышается содержание белков и протеина, необходимых человеческому организму.