

Сезон хурмы в самом разгаре



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sezon-hurmy-v-samom-razgare/>

Обсудим пользу и вред

И можно ли хурму на похудении

Хурма богата каротином, калием, магнием, кальцием, железом, витаминами А, С, Р.

Польза:

А так же хурма это отличный антиоксидант на уровне с зелёным чаем

Омолаживает кожу, благодаря высокому содержанию бета-каротина.

Стимулирует иммунитет, благодаря высокому содержанию витамина С и йоду.

Укрепляет сердечно-сосудистую систему

Тонизирует, улучшает работоспособность. Стимулирует аппетит(это плюс для тех, кто на наборе).

Вред:

Воздействуя на микрофлору кишечника оказывает скрепляющий эффект, так что людям, страдающим запорами от хурмы лучше отказаться.

Незрелый, вяжущий плод насыщен танином, ухудшающим моторику ЖКТ.

Обладает мочегонным действием, поэтому людям с заболеваниями почек и мочевого пузыря

следует ограничить её потребление.

Хурму можно беременным и на ГВ(если нет аллергии), а вот деткам хурму лучше давать только после 3-х лет

Можно ли хурму на похудении

Лучше воздержаться. Плод содержит так много сахаров, что высыхая покрывается сахарной корочкой В 100гр хурмы содержится 60 ккал, а гликемический индекс у нее выше среднего - 45.

Ставь лайк, если было полезно

ФИТНЕС-СТУДИЯ "JUST INSANITY " фитнес НОВОГО ФОРМАТА!

Запись на тренировки!по тел-067-565 70-29 Вера