

Сухофрукты весной - есть или нет



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/suhofrukty-vesnoj-est-ili-net/>

Польза сухофруктов для организма.

При промышленном производстве сухофруктов применяется сложный технологический процесс, позволяющий сохранить максимум витаминов и минералов, а также сохраняет привлекательный вид продуктов и увеличивает срок хранения.

Такие сухофрукты богаты кальцием, магнием, калием, натрием и железом, медью, фосфором. Например, в 50 граммах кураги или изюма содержится суточная норма калия, а такие сухофрукты, как чернослив, инжир и финики содержат пищевые волокна, налаживают работу желудочно-кишечного тракта.

Для тех, кто следит за своей фигурой, сухофрукты – отличная замена шоколаду и сладостям, так как в 100 г. сухофруктов содержится около 250 ккал, а утолить аппетиты сладкоежки помогут пара фиников и горсть изюма.

Сушеные финики сохраняют в себе все витамины, особенно они богаты витамином B5. В сушеных финиках содержится широкий спектр минералов: фосфор, железо, медь, сера,

марганец, 23 вида различных аминокислот, которых нет в других сухофруктах.

Сушеные яблоки и груши по своим целебным свойствам не уступают финикам, инжиру и кураге, зато по цене приятно удивят покупателей. Яблоки и груши в сушеном виде содержат бор, которого мало в других сухофруктах и который необходим для продуктивной работы мозга. Такие сухофрукты неприхотливы в хранении.

Сушеные абрикосы содержат пектин, яблочную, лимонную и винную кислоты, аскорбиновую кислоту, витамины В1, В2, В15, Р, РР, много каротина, калий и железо.

Сушеные бананы богаты натуральным сахаром, который, перевариваясь в организме, моментально дает заряд энергии.

Сушеный инжир богат ферментами, стимулирующими функцию пищеварения, почек и печени, а железа и калия в инжире больше, чем в яблоках. А еще он богат клетчаткой.

Сушеный виноград (изюм) бывает разных сортов: светлый, темный, синий, с косточками или без. Изюм содержит большое количество бора, препятствующего развитию остеопороза, и марганца, необходимого щитовидной железе, а также калий, железо и магний, витамины В1, В2 и В5.

Приготовленные с соблюдением всех норм и регламентов сухофрукты являются продуктом переработки натуральных, свежих, спелых плодов и содержат минимум искусственных добавок. Фактически, это те же свежие продукты, только без воды, которая составляет порядка 25% их общей массы.