

# Вот почему я грейпфрут!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vot-pochemu-ya-grejpfrut/>

## 1. Грейпфрут помогает бороться с лишним весом

Грейпфруты помогают бороться с лишними килограммами. Стоит лишь ежедневно употреблять половину фрукта на протяжении 3 месяцев, и вы увидите, как килограммы уходят без всяких жестких диет. Есть грейпфрут стоит перед приемом пищи. Он способен сжигать жиры, приводить в норму уровень инсулина и сахара.

## 2. Помогает справиться с целлюлитом

Грейпфрут является отличным средством по борьбе с ненавистным целлюлитом. Он уменьшает его проявление, так что вы можете снова брать в отпуск короткие шорты. Еще одним огромным плюсом заключается в том, что грейпфрут также прекрасно подавляет аппетит. Говорят, что запах грейпфрута снижает чувство голода.

## 3. Укрепляет иммунную систему

Вы простыли или поймали сезонный грипп? Одним из наиболее важных шагов, которые можно предпринять для поддержания хорошего здоровья, – это включить в свой рацион максимальное количество продуктов, которые могут бороться с инфекциями и укреплять иммунитет. Грейпфрут – не исключение. Пейти соки или ешьте свежий плод в течение дня.

#### 4. Лечит десна

Грейпфрут может помочь бороться с болезнью десен. Особенно, если они у вас кровоточат. Грейпфрут повышает уровень витамина С в организме и останавливает кровотечение. Таким образом, витамин С способствует заживлению десен.

#### 5. Полезен для кожи

Этот фрукт весьма полезен для кожи. Грейпфрут помогает избавиться от темных пятен на коленях и локтях, благодаря содержащемуся во фрукте большому количеству витамина С, который подавляет чрезмерную выработку кожного пигмента. Для этого необходимо просто растереть немного фрукта с сахаром и втереть в проблемную кожу. Также грейпфрут улучшает состояние кожи, поскольку способствует производству необходимого для кожи коллагена.

#### 6. Понижает уровень холестерина

Употребление одного грейпфрута ежедневно может понизить уровень холестерина на 15%. Самым полезным является сорт темно-красных грейпфрутов, поскольку эти плоды содержат большое количество антиоксидантов.

#### 7. Настраивает кишечник на работу и успокаивает

Выпитый натощак стакан свежевыжатого грейпфрутового сока по утрам настраивает кишечник на работу. Но этого ни в коем случае не стоит делать при повышенной кислотности желудка. Также свежевыжатый сок грейпфрута укрепляет нервную систему, что особенно полезно при умственном и физическом переутомлениях.

#### 8. Поднимает настроение

У вас был плохой день, и вы неважно настроены? Стоит попробовать, успокоиться, насладившись вкусом и запахом грейпфрута. Он полезен при апатии и депрессии. Грейпфрут способствует хорошему настроению.

#### 9. Детоксикация организма

Эфирные масла грейпфрута, а также органические кислоты, играют немаловажную роль в стимуляции обмена веществ, улучшении процесса пищеварения, усвоения пищи и выработке пищеварительных соков. Именно поэтому грейпфрут незаменим при детоксикации организма. Он отлично очищает и насыщает организм необходимыми витаминами.

#### 10. Помогает справиться с бессонницей

Грейпфрут является прекрасным источником витамина РР, который помогает справиться с бессонницей и усталостью. Употребляйте его, если у вас систематические проблемы со сном.

При том, что грейпфруты обладают массой положительных свойств, мы должны упомянуть также и о противопоказаниях. Если вы принимаете любые лекарства, вы должны проконсультироваться с врачом, прежде чем добавлять в свой рацион грейпфруты. Любое использование этого фрукта в количествах больших, чем один плод в день, может вызвать

различные побочные эффекты. Также не забывайте, что от грейпфрута может возникнуть аллергия. Кроме того, нежелательно его употреблять при повышенной кислотности желудка.