

Все родители наверняка знают, что фрукты являются не только вкусными, но и очень полезными для детей. Фрукты богаты на клетчатку, витамины и бета-каротин. Это делает их очень важной составляющей на детском столе. Детишки с удовольствием уплетают сладкие фрукты, а вот фрукты несладкие уже не в таком почёте. Сегодня мы поговорим о том, какая польза фруктов – наших и заморских.

Какие фрукты давать детям

Прежде всего, напомним о том, что детям лучше давать фрукты по сезону. Пользы от импортной клубники зимой не будет никакой, а вот риск отравиться всякой химией есть. Также не выбирайте фрукты, которые по своему внешнему виду будто сошли с обложек глянцевого журналов. Натёртые воском они также не полезны. Выбирайте обычные, но симпатичные, лучше наши, а не импортные, лучше со своего приусадебного участка.

Чередуйте фрукты, старайтесь разнообразить рацион малыша. Отдавайте предпочтения свежим, а не в виде компота, варенья и т.д.

Помните, что кожура является местом скопления всяких полезностей, поэтому у свежего фрукта кожуру не срезайте, а просто хорошо вымойте. Только для совсем маленького ребёнка, не умеющего жевать, срезайте кожуру.

Если ребёнок не хочет есть фрукты отдельно, сделайте фруктовый салатик в красивой креманке. Полейте сметаной или натуральным йогуртом. Пусть малыш кушает на здоровье.

Фрукты для детей – незаменимая вещь. Твёрдые фрукты ещё очень полезно погрызть, они укрепляют зубы и дёсны.

Бережно относитесь к своему здоровью. Помните, что дары природы могут принести и пользу, и вред организму. Будьте разумными



ЯБЛОКО

Зеленые яблоки. Большинство специалистов по диетологии самыми полезными считаются именно зеленые яблоки. В первую очередь, это обусловлено тем, что на плоды зеленого цвета в общем легче принимаются любым организмом и гораздо реже остальных (желтых, красных, черных) вызывают специфические аллергические реакции. Поэтому детям нужно давать яблоки зеленых сортов, которые, к тому же, содержат больше яблочной кислоты, способствующей пищеварению. Научно доказано, что в зеленых яблоках больше аскорбиновой кислоты и они имеют более низкий, по сравнению с красными и желтыми, гликемический индекс. Это означает, что после их употребления уровень глюкозы в крови повышается медленней, поэтому в диетах для диабетиков и пациентов с патологиями сердечнососудистой системы обязательно указывается: есть яблоки только зеленых сортов.

Красные яблоки. Яблоки красных сортов знамениты своей эстетической красотой, их чаще всего используют в различных рекламах, хотя по содержанию полезных веществ выгоднее есть зеленые. В красных же яблоках, чаще всего, меньше кислоты (а значит, они тяжелее для желудка) и больше сахаров (что делает их опасными для диабетиков и повышает риск появления кариеса у детей).

Желтые яблоки. Плоды желтых сортов значительно отличаются вкусом от двух предыдущих. Одни из самых популярных желтых яблок сорта Голден нравятся далеко не всем, так как содержат больше пектина, но меньше соединений железа. Хотя концентрацию соединений железа лучше проверять самостоятельно путем наблюдения за их окислением после надреза мякоти. Таким нехитрым практическим методом можно увидеть разницу по наполненности железом даже у яблок с одного и того же дерева. Желтые яблоки также исцеляют печень и способствуют выведению желчи.

Полезность яблок

Свежее, недавно сорванное с дерева яблоко содержит множество полезных веществ, ежедневно необходимых организму для нормальной, здоровой жизнедеятельности. Главные и особенно необходимые среди них – это витамины ретинол, набор различных бета-каротинов и аскорбиновая кислота.

Из-за хрупкости витамина С, который разрушается при длительном хранении, измельчении или термической обработке плода, рекомендуется есть яблоки сырыми. Количество аскорбиновой кислоты в яблоках определяется их зрелостью, сортом и условиями, в которых произрастает само дерево, поэтому возможны значительные колебания этого показателя (в одних яблоках может быть в 3-5 раз больше, чем в других).

Но на этом польза не заканчивается. Яблоки содержат дневную норму флавоноидов, которые играют значительную роль в метаболизме, и попадают в наш организм только с растительной пищей. Они изменяют активность некоторых ферментов так, что замедляется синтез мочевой и ускоряется катаболизм мочевой кислоты. Это улучшает состояние пациентов с подагрой, ревматизмом, экземой и другими кожными и суставными болезнями.

Яблоками приятно утолять жажду, так как в среднем эти плоды содержат 87% чистой воды. Самые важные для жизнедеятельности вещества – жиры, белки и углеводы – составляют 0,4, 0,4, и 11% яблока соответственно. Отдельно считаются пищевые волокна, или клетчатка – их в мякоти и кожуре лишь шесть десятых процента. Целый процент массы яблока отдается пектинам, и 0,8 г – зольным соединениям. Яблоки относятся к низкокалорийной пище, поскольку в среднем 100 г яблока содержит лишь 47 ккал.



АПЕЛЬСИН

Апельсин

Чем полезен апельсин?

Апельсин интенсивно борется с вирусами, микробами благодаря высочайшему содержанию аскорбинки и других витаминов. У простудных заболеваний просто нет шансов, если человек регулярно ест цитрусовые.

Апельсин обладает омолаживающими свойствами, выгоняет из организма всю бяку: шлаки, токсины, предупреждает старение организма, развитие различных заболеваний. Всё это благодаря антиоксидантам.

Полезен данный фрукт и пищевыми волокнами, которые участвуют в пищеварительном процессе. Это весьма важно для людей со слабой перистальтикой, лишним весом. Цитрусовые волокна заставляют кишечник работать, таким образом избавляя человека от запоров. Это способствует и более быстрому снижению веса. Процесс похудения ускоряется еще за счет того, пищевые волокна способны разбухать и человек дольше не хочет есть.

В цитрусовых есть особые вещества — лимонноиды, они способны останавливать деление раковых клеток. Кроме этого, они защищают нервную систему, сердце, сосуды. Работают лимонноиды в организме на протяжении 24 часов, мало какие лекарства действуют так же.

Находящиеся в апельсинах биофлавоноиды нейтрализуют свободные радикалы, это означает, что оранжевый фрукт препятствует старению. Кроме этого, биофлавоноиды в связке с аскорбинкой уменьшают риск сердечных заболеваний.

Апельсины отличаются и сбалансированным содержанием натрия с калием, что весьма ценно для гипертоников. Калий способен снижать давление, он ценен для сердца.

Под апельсиновой коркой находится алкалоид синефрин, он способствует уменьшению холестерина. Это означает, что при частом употреблении цитрусовых человеку не будет грозить атеросклероз сосудов, который может повлечь инфаркты, инсульты. В кожуре витаминов несомненно больше, чем в мякоти. Из апельсиновой корочки готовят цукаты, используют ее во время приготовления компотов, киселей, едят просто так. Пектин, находящийся в кожуре, благотворно действует на ЖКТ. Наружный окрашенный слой кожуры называется цедрой.

Лимонная и пектиновая кислоты, которые содержатся в цедре, являются фитонцидами, то есть природными антибиотиками.

Апельсины способны восстанавливать костную ткань. Это весьма ценно для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Цитрусовые повышают кислотность в желудке, полезны людям, которые мучаются от запоров.

Апельсины способствуют скорейшему перевариванию пищи.

Полезен апельсин для кожи, особенно сухой. Очищенный апельсин нарезается, заливается кипятком, настаивается, затем этой настойкой можно протирать кожу лица, шеи. Такой натуральный тоник не только увлажнит кожу, сделает ее мягкой, красивой, бархатистой, но и напитает ее витаминами.

Польза апельсина для детей

Под золотистой кожурой скрывается настоящее богатство — витамины, минералы, фруктоза, эфирные масла, органические кислоты, пектины, фитонциды, клетчатка и пищевые волокна. Подобный состав обеспечивает растущему организму: Повышение защитных сил против простудных заболеваний (апельсины входят в ТОП-10 фруктов с высоким содержанием витамина С). Выведение шлаков и токсинов при участии пектинов и клетчатки. Нормализацию функций эндокринной, сердечно-сосудистой и иммунной системы. Помощь при гиповитаминозе (содержат витамины группы В, РР, Е, бета-каротин, калий, железо, фосфор, медь, кальций).

Легкое течение и быстрое выздоровление при заболеваниях дыхательных путей за счет природных антибиотиков — фитонцидов, обладающих противомикробным действием.

Улучшение липидного и углеводного обмена, а также состояния кожи, ногтей и волос благодаря наличию витамина Н (биотину).

Очищение от нитратов и нитритов, в котором активно участвует лимонная кислота.

Эффективную работу пищеварительной системы, хороший аппетит, выработку желчи для переваривания жиров, торможение процессов гниения в толстом кишечнике, регулярный стул.

Апельсины — просто кладень всяческих витаминов, минералов, биофлавоноидов.



БАНАН

Банан

Банан является достаточно доступным продуктом во все сезоны, он очень нравится детям и взрослым благодаря неповторимым вкусовым качествам. Стоит заметить, что бананы используются при лечении некоторых заболеваний, нормализуют работу пищеварительной системы. Какая польза от бананов для человека?

Содержание витаминов, микро и макроэлементов

Банан – это фрукт, который имеет огромное количество микроэлементов и ферментов в своем составе. Банан является источником таких витаминов, как витамин С, некоторые витамины группы В, а именно В1, В2, В3, В5, В6, В9, он также содержит витамин Е, бета-каротин и холин.

Бананы богаты на содержание калия, магния и фосфора. В составе имеется некоторое количество железа, натрия, кальция, селена, меди и цинка. Ценность данного продукта заключается в том, что в его мякоти имеется клетчатка. Сушеные бананы своих свойств не утрачивают.

Калорийность продукта

Банан по калорийности очень интересный продукт. В своем составе он имеет белки, жиры и углеводы. Основная часть продукта – это углеводы, их в 100 граммах банана содержится приблизительно 40 грамм. В незначительном количестве имеются жиры – 0,5 грамма, что составляет около 85 ккал. Белков в 100 граммах банана имеется 1,5 грамма, это составляет 6 ккал. Если говорить о 100 граммах банана, то калорийность составляет 96 ккал. Это немного больше чем один средний банан или один крупный плод.

Полезные свойства банана для здоровья человека

1. Калий благоприятно воздействует на работу сердечнососудистой системы.
2. Для мозговой деятельности полезно употреблять бананы каждый день, это улучшит память и концентрацию внимания.
3. Очень полезен банан для мышечной системы.
4. Благодаря данному продукту нормализуется работа желудочно-кишечного тракта.
5. Хорошо утоляет чувство голода.
6. Банан является природным антиоксидантом, который помогает в борьбе с угрями и прыщами, организм будет лучше противостоять простудным заболеваниям и инфекциям различного характера.
7. Витамин Е улучшает состояние кожи, волос и ногтей.
8. Банан используется также и при глистах.

Фрукт имеет высокую ценность для человеческого организма.

Польза для детей

Дети постоянно находятся в движении, они очень нуждаются в восполнении энергии на протяжении дня. Банан в этом смысле является очень эффективным средством. Для того, чтобы ребенок имел хорошую память ему необходимо ежедневно употреблять банан или хотя бы несколько раз в неделю. Этот продукт способен утолить чувство голода, которое возникает у детей между приемами пищи. Для нормальной физической и умственной активности ребенка очень важно вовремя восполнять недостаток углеводов в организме. Наряду с этими проблемами употребление данного плода поможет снять усталость и нервозность у ребенка.

Бананы в свежем виде очень полезны для нормальной правильной и слаженной работе всех систем и органов. Употреблять бананы или нет – это личный вопрос каждого человека, но данный продукт, несомненно, заслуживает почетное место среди полезных продуктов, которые подарят позитивное настроение, избавят от бессонницы и окажут много других полезных воздействий на организм в целом.



ГРУША

ГРУША

Польза груши

Душистая груша – королева фруктов – укрепляет организм, понижает уровень холестерина, повышает иммунитет, сжигает жиры. Она является прекрасным продуктом для диабетиков, рекомендуется беременным женщинам, служит волшебным кладезем витаминов и минералов для детишек.

Содержание витаминов, микро и макроэлементов в груше

Чем насыщеннее запах груши, тем богаче она полезнейшими компонентами.

5 мг аскорбиновой кислоты; 0,4 мг токоферола; 0,002 мг ретинола; 0,02 мг тиамина; 0,03 мг витамина B2 ; 0,05 мг витамина B5; 0,03 мг пиридоксина; 0,002 мг витамина B9.

минералы: 155 мг калия, 19 мг кальция, 14 мг натрия, 16 мг фосфора, 12 мг магния, 6 мг кремния, 6 мг серы, 2,3 мг железа.

Очень сладкие, чуть терпкие дары природы также содержат фтор и марганец, селен и йод, цинк и бор, молибден, никель, рубидий, кремний, ванадий. По количеству фолиевой кислоты груши настоящие рекордсмены – они оставили позади даже черную смородину. В полностью созревших сладчайших дарах природы мякоть составляет почти 97%, на семена и кожицу приходится порядка 3%. Также груши богаты клетчаткой, которая крайне необходима для сбалансированного функционирования организма. Плоды относятся к естественным антибиотикам. Нежная мякоть содержит большое количество углеводов, органических кислот, дубильных элементов, фитонцидов, ферментов, а также крахмал.

Польза и полезные свойства груш для здоровья человека

Ценные фруктовые плоды издавна ценятся за изумительные целебные свойства:

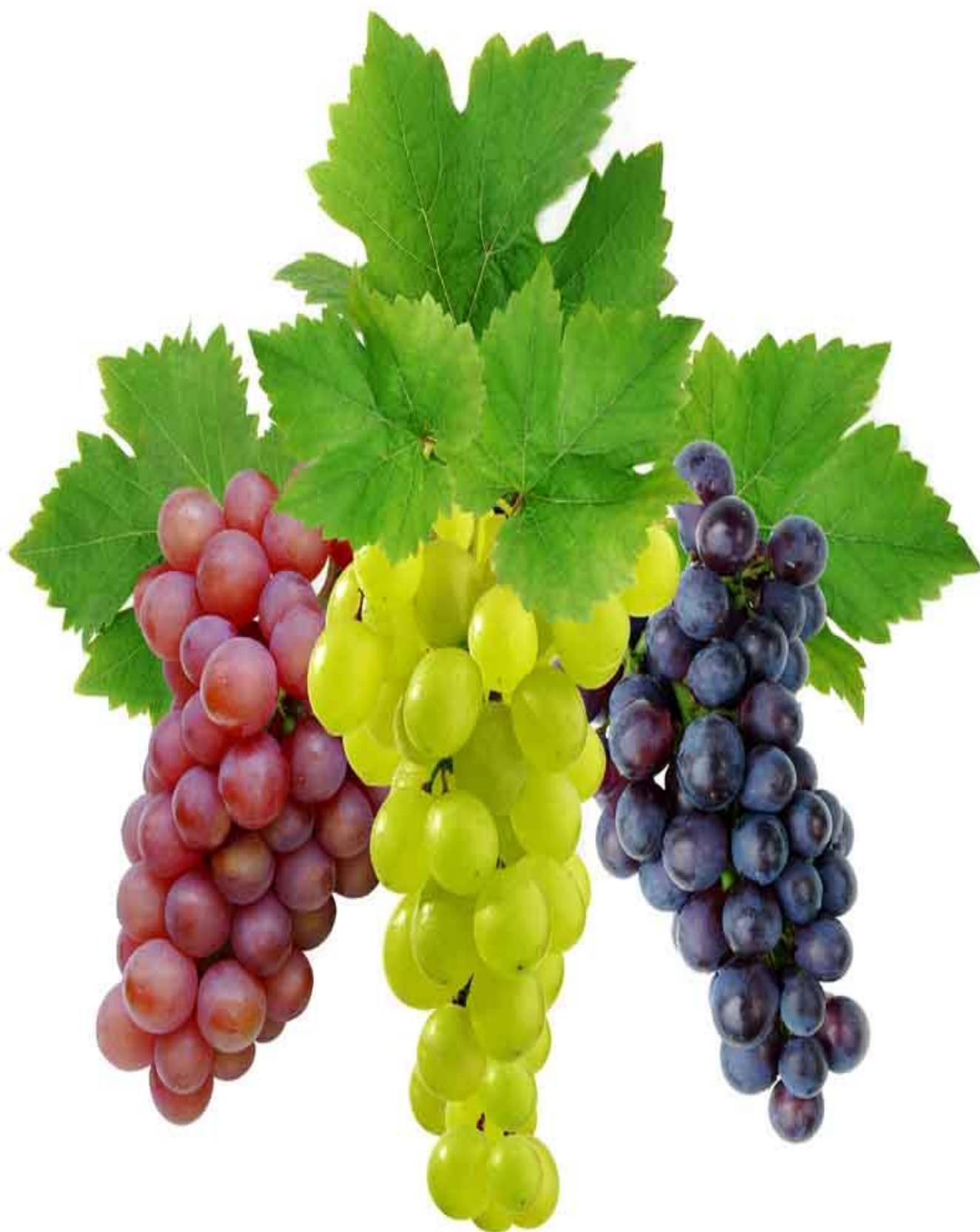
- укрепляют иммунитет,
- поддерживают защитные функции организма,
- снимают воспаления,
- борются с инфекциями,
- противостоят депрессивным состояниям,
- улучшают качество материнского молока **при грудном вскармливании**,
- усиливают процесс пищеварения,
- способствуют правильному обмену веществ,
- регулируют работу печени и почек.

Аскорбинка обеспечивает проходимость и эластичность сосудов, укрепляет их стенки, защищает от образования холестериновых бляшек, предупреждает развитие атеросклероза. Клетчатка предотвращает появление камушков в желчевыводящей системе, регулирует микрофлору кишечника, способствует угнетению болезнетворных микроорганизмов. Сера полезна для укрепления локонов и зубов, а также для кожи. В сочетании с химическими препаратами сочные фрукты эффективно применяются при онкологии.

Польза для детей

Для ребятшек полезно употреблять отвар из сушеных груш при расстройствах пищеварения, лихорадке, а также при простудах. Напиток полезно чередовать с отваром из овса. Семечки плодов являются эффективным способом при поносе, помогают избавиться от глистов. Целебный фрукт помогает укрепить иммунитет, повысить защитные функции детского организма во время вирусных инфекций. Целебные свойства плодов важны для людей в любом возрасте. Входящие в их состав витамины и эфирные масла облегчают состояние при простуде, усиливают защитные функции организма, снимают воспалительные процессы, устраняют неврозы, замедляют процесс образования атипичных клеток при онкологии, эффективны при поносе.

Приумножайте здоровье, наслаждайтесь ароматными и сладкими дарами природы – восхитительными грушами. Не забывайте в сезон сушить листочки, чтобы зимними вечерами баловать себя душистым целебным чаем!



ВИНОГРАД

Виноград

Виноград — это растение, которое относится к семейству виноградных. Его плоды — это ягоды, растущие гроздьями. Виноград — обладающая массой целебных свойств ягода, способная исцелять от многих недугов и предупреждать их появление.

Польза и полезные свойства винограда для здоровья человека

Биологический состав делает виноград полезным для всего организма:

- кальций укрепляет костную ткань, зубы, ногтевые пластины;
- калий содействует нормализации сердечной работы;
- кислоты — замечательные антисептики и дезинфекторы, а также — не допускают образования камней и песка в почках;
- пектин является «освободителем» организма от тяжелых металлов и токсинов;
- фруктоза — потрясающий источник энергии и бодрости.

Обширный витаминный состав делает виноград незаменимым для качественной работы нервной системы, для укрепления иммунитета и повышения аппетита.

Польза черного винограда

Данный представитель винограда обладает не только впечатляющим вкусом, но и благоприятствует улучшению сахарного баланса в крови, повышает чувствительность к инсулину и поддерживает его на нужном уровне. Он благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и снижает риск заболеваний, связанных с ней. Черный виноград помогает установлению нормального артериального давления, улучшает концентрацию, память и работу головного мозга в целом.. Черный виноград налаживает пищеварительные и обменные процессы, он укрепляет иммунитет и снижает вероятность проявления симптоматики ОРЗ.

Польза зеленого винограда

Данные ягоды чрезвычайно полезны при лечении астмы и сопутствующих симптомов, они снижают риск возникновения сердечных приступов и закупоривания вен. Свежевыжатый сок из ягод помогает от мигрени и головной боли за короткое время, а еще он отлично справляется с функцией придания бодрости организму, поэтому пить его стоит в утренние часы.

Зеленый виноград способен омолодить кожу, устранить запоры и наладить пищеварение. Кроме этого, ягоды укрепляют иммунную защиту и широко применяются в косметологии.

Эти ягоды наименее аллергичны и рекомендованы людям, страдающим от катаракты, болезнями почек и несварением желудка.

Виноград кишмиш

Польза черного кишмиша — винограда без косточек определяется высоким количеством полифенолов — наилучших антиоксидантов, которые помимо основных функций понижают риск проявления сердечных заболеваний, остеопороза и связанных с сосудами болезней. Этот сорт — замечательная профилактика нейродегенеративных заболеваний и диабета.

Зеленый кишмиш надо включать в рацион:

при наличии почечных заболеваний; при угрозе возникновения тромбофлебита; для восстановления после болезни или операции.

Ягоды помогают замедлить старение, улучшить внешний вид и снять приступ мигрени.

Нормированное поедание кишмиша принесет организму несравненную пользу и даст возможность без вреда насладиться ароматными ягодами.

Виноград Изабелла

Данный сорт винограда — темный и характеризуется повышенным содержанием антоцианов, имеющими антиоксидантные и лечебные свойства.

Употребляя Изабеллу регулярно, можно добиться:

увеличению эластичности сосудистых стенок; повысить уровень гемоглобина; понизить давление; уменьшить шансы возникновения рака.

Ягоды наполнены минералами и витаминами, благодаря чему помогают в очищении от накопившихся токсинов, канцерогенов и шлаков.

Виноград безусловно является полезным продуктом, способствующим улучшению работы сердца, пищеварения и мозга. Он помогает восстановлению после болезни и при переломах, улучшает внешность и усиливает стрессоустойчивость. Нормированное употребление винограда оказывает потрясающий положительный эффект для всего организма



ЛИМОН

Лимон.

Лимон — это вкусно и невероятно полезно, он обладает освежающим вкусом, а аромат этого цитруса способен улучшить настроение, придать бодрости. Всем знаком этот ярко-желтый фрукт с кислым вкусом.

Лимон: содержание витаминов

Лимон — кладовая витаминов, в особенности аскорбиновой кислоты. Содержание витамина С доходит до 145 мг. Много в лимонах витаминов Р, В, калия (до 164 мг), пектиновых веществ, органических кислот (аскорбиновой, яблочной, лимонной), фитонцидов, флавоноидов, эфирных масел. Содержатся в нем также кальций, магний, железо, фосфор, медь, фтор, марганец, цинк, молибден. Как видно, состав очень многогранен.

Может лимон и не рекордсмен по содержанию полезных веществ среди других фруктов, но из-за толстой кожуры он сберегает все витамины круглый год, что особенно актуально в зимние морозы и при авитаминозе весной.

Чем полезен лимон?

Лимон — чрезвычайно витаминное и противогриппозное средство, он укрепляет иммунитет, тонизирует, снижает холестерин, улучшает пищеварение, возбуждает аппетит. Это прекрасный антисептик, превосходное средство лечения разнообразных проблем кожи. Сфера его применения очень широка.

1. Лимон помогает в борьбе с вирусами, при гриппе, ангине благодаря высокому содержанию витамина С, фитонцидам. При ангине следует полоскать горло соком лимона, разбавленным водой.
2. Способствует излечению от бронхита. Существует много различных рецептов, приведем самый популярный (хрен с лимоном): смешать сок 2 лимонов с четвертью стакана измельченного хрена, принимать смесь по чайной ложечке несколько раз, желательно в утреннее время, ничем не запивая.
3. Спасает при лихорадке: ложечку сока лимона нужно размешать в стаканчике теплой воды. Лимон имеет потогонный эффект, поэтому высокая температура должна снизиться.
4. Восстанавливает силы при истощении организма: смешать сок 3 лимонов, стакан сока алоэ, пол кило грецких орехов, 320 г меда. Принимать по ложечке за 40 мин до еды.
5. Помогает при бессоннице: в стакан теплой воды добавить сок лимона 40 мл и немного меда. Пить этот нектар на ночь.
6. Полезен для печени: сок 3 лимонов смешивают с соком, полученным из 3 головок чеснока, пьют по ложечке через 1,5 часа после еды.
7. Повышает работоспособность, улучшает усвоение информации: корочку лимона натереть и разместить на столе. Особенно хорош этот метод для детей. Школьники начинают эффективнее учиться, быстрее запоминать новое.
8. Полезен при атеросклерозе: смешивают 80 г измельченного чеснока и 180 мл лимонного сока, употребляют раствор, разводя 1 ложечку в стаканчике воды.
9. Снижает вероятность заболеть раком простаты и раком груди. Таким образом, лимон необычайно полезен как для мужчин, так и для женщин

Польза для детей.

В осенне-зимний период, данный цитрусовый фрукт благодаря своему богатому составу может стать хорошим барьером от попадания в организм сезонных вирусов. Можно использовать различные противовирусные рецепты, в состав которых входит лимон, но при сочетании его, скажем, с медом — следить, чтоб не возникла аллергическая реакция на компоненты

Лимонный сок может быть полезен детям с анемией и плохим аппетитом, с подозрением на наличие гельминтов, а так же служит средством при запорах благодаря входящей в состав клетчатки.



АБРИКОС

Абрикос

В одном абрикосе (средний вес 26 гр.) содержится:

- Витамин А – 0.06 мг. Нужен для поддержания хорошего зрения, состояния кожи, волос, зубов, укрепления репродуктивной функции.
- Витамин В2 – 0.02 мг. Повышает выносливость, улучшает память, регулирует обмен веществ в организме.
- Витамин В5 – 0.01 мг. Помогает избавиться от нервных расстройств, артрита, онемения, дрожи, судорог рук и ног, улучшить состояние кожи.
- Витамин В9 – 0.001 мг. Знаменитая фолиевая кислота. Улучшает синтез белков, ускоряет рост мышц, незаменимый элемент для полноценного функционирования женского организма.
- Витамин С – 2.5 мг. Повышает иммунитет, борется со стрессом и усталостью, формирует коллаген в организме, укрепляет стенки сосудов.
- Витамин Е – 0.27 мг. Замедляет старение, защищает сердце, облегчает ПМС, улучшает состояние волос и ногтей.

Как видно, количество витаминов в абрикосах невелико, посмотрим, как обстоит дело с минералами. В том же абрикосе содержатся микро и макроэлементы:

- Калий – 80 мг. Нормализует процессы организма.
- Кальций – 7 мг. Укрепляет зубы, кости, улучшает работу пищеварительной системы, мышечный тонус, функционирование сосудов.
- Фосфор – 7 мг. Обеспечивает энергетические процессы, укрепляет кости.
- Магний – 2 мг. Полезен для костей и общего состояния организма.
- Железо – 0.2 мг. Насыщает клетки кислородом, повышает гемоглобин, нормализует нервную систему.
- Медь – 0.04 мг. Помогает усвоиться железу, участвует в образовании кровяных телец, делает кожу упругой.

То есть, абрикос богат калием, кальцием, магнием и фосфором

Абрикос применяют для лечения и профилактики заболеваний у детей и взрослых. Благодаря высокому содержанию железа, этот фрукт назначают при малокровии (анемии) наравне с шоколадом. Страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями? Кушайте абрикос! Для борьбы с бактериями сладкое южное чудо тоже прекрасно подходит.

А еще абрикос выводит шлаки и токсины, благодаря чему подходит для профилактики онкологических заболеваний и назначается людям, подвергшимся радиоактивному воздействию. Абрикос помогает справиться со стрессом, улучшает работу мозга, позволяет защитить зрение, улучшить состояние кожи, повысить иммунитет.

Польза для детей.

Предотвращает авитаминоз;

- Укрепляет нервную систему;
- Бережет сердце;
- Стимулирует иммунитет;
- Обогащает мозг, провоцируя его активную деятельность;



ПЕРСИК

Персик

В зависимости от разновидностей фрукта – обычного персика, нектарина или инжирного – их состав может незначительно меняться.

Продукт имеет питательную и очень ароматную сочную мякоть, которая легко усваивается. Он ценен множеством органических кислот, в т. ч. винной, лимонной, яблочной. Также в его состав входят эфирные масла и пектины.

Удивительный тонкий запах слышно на расстоянии. Что влияет на такой аромат? «Виновники» — каприловая, валериановая, муравьиная и уксусная кислоты. Природный «ансамбль» эфиров и дает такой восхитительный аромат.

Также следует отметить уникальный состав персиковых косточек. Они содержат редкий витамин В 17, миндальное маслице.

«Золотой» состав витаминов и микроэлементов позволяет любителям персиков:

1. Преодолеть сезонную хандру.
2. Укрепить шевелюру и ногтевые пластины.
3. Не допустить депрессивного состояния и хронической усталости.
4. Избавиться от темных отметин под глазами из-за частого недосыпания.
5. Запустить механизм самоочищения, освободить тело от паразитов, шлаков и ядов.
6. Повысить жизненный тонус.

Медики советуют вдыхать благоухающие ароматы персиков и нектаринов для стимуляции мозговой деятельности, улучшения самочувствия, концентрации внимания. Также полезно употреблять их при значительных умственных нагрузках, поскольку плоды являются чрезвычайно действенными антидепрессантами.

В чем польза персиков для взрослых, для детей?

- Витаминный «ансамбль» укрепляет иммунитет, служит надежным заслоном от проникновения в организм бактериальных и вирусных инфекций. Фрукты способствуют быстрому выздоровлению при простудах.
- Персик и нектарин – отличное натуральное мочегонное средство, помогающее безболезненно избавиться от песка в мочевом пузыре.
- Высокое содержание калия благотворно влияет на функционирование сердечной мышцы, укрепляет ее, полезно для лечения аритмии. Также калий усиливает работу мозга, улучшает память.
- Железо улучшает состояние кроветворной системы, поднимает содержание гемоглобина, способствует омоложению организма.
- Многочисленные полезные компоненты избавляют от анемии, усиливают секрецию пищеварительных соков.

Клетчатка, которой богат фрукт, подавляет жизнедеятельность гнилостных бактерий в отделах кишечника, активизирует их работу. Магний повышает стрессоустойчивость организма. Плоды рекомендуются медиками при подагре, ревматизме, воспалительных процессах в почках.

Деликатесный продукт важно включать в питание болезненными детишками при отсутствии у них аппетита. Также он помогает взрослым избавиться от изжоги, предотвратить запоры. Свежие плоды обладают мочегонным действием.

Польза

Розовощекие персики подарят радостное настроение, наполнят здоровьем и энергией. Они полезны для детей, для пап и мам. Богатый состав нежных плодов позволит укрепить сердечную мышцу и стенки кровеносных сосудов, вывести токсины и улучшить память, избавит от остеохондроза, артрита, депрессивного состояния.

Балуйте себя и своих близких разноцветными румяными дарами природы. Будьте здоровыми и наполненными солнечной энергией



СЛИВА

Слива

В мире известны более сотни видов сортов сливы и более десятка из них успешно культивируются в странах с умеренным климатом. Это растение относится к роду плодовых косточковых, а его плоды обладают необычайным ароматом и приятным вкусом. Слива ценится за восхитительный вкус и широчайший спектр целебных свойств.

Польза и полезные свойства сливы для здоровья человека

Состав сливы обуславливает ее лечебные свойства. Благодаря пектинам из организма выводятся радионуклиды и канцерогены, а витамины группы В помогают стабилизации нервной системы.

Также слива способствует:

- разжижению крови;
- увеличению прочности и эластичности сосудистых стенок;
- профилактике образования тромбов;
- укреплению здоровья сердечно-сосудистой системы;
- выведению холестерина;
- снижению артериального давления.

Плоды сливы обладают замечательными мочегонными, желчегонными и слабительными свойствами. Употребление нескольких плодов ежедневно избавит от запоров и проблем с пищеварением.

При нарушении:

- желудочной секреции (в особенности — при гастрите с повышенной кислотностью);
- работоспособности печени и почек;
- работы желчного пузыря

сливу необходимо кушать ежедневно. Также ежедневное включение в рацион сливы показано страдающим язвенными заболеваниями внутренних органов и изжогой. Этот фрукт способствует быстрому заживлению ран, улучшает зрение, укрепляет иммунитет и успешно борется с конъюнктивитом.

Желтая слива является прекрасным профилактическим и лечебным средством при бронхиальных заболеваниях, атеросклерозе, проблемах с чрезмерно повышенным давлением (гипертонией).

Красная слива является великолепным средством для ускорения метаболизма и перистальтики.

Этот фрукт ускоряет белковый обмен и содействует нормализации давления, укрепляет сосудистые стенки и выводит лишнюю соль и жидкость из организма.

Состав косточек сливы характеризуется высочайшим содержанием:

- жирного масла (до 40%);
- гликозид амигдалина;
- фермента эмульсина.

В народной медицине при помощи косточек лечат аскаридоз. Для проведения терапии необходимо на голодный желудок скушать 20 штук косточек, а через 1 час запить съеденное слабительным. При надобности процедуру можно повторить по прошествии двухнедельного срока.

Слива по праву считается уникальным плодом — в ней масса невероятно полезных веществ, большинство из которых сохраняются даже после переработки плодов, этот фрукт изумительно вкусен и обладает непередаваемым ароматом. Обязательно побалуйте себя замечательной спелой сливой и получите витаминный заряд!



ГРАНАТ

Гранат

В гранате много витаминов, минералов и микроэлементов, необходимых для нормального функционирования организма. Необходимо знать четыре главных витамина граната. Это С, Р, В6 и В12. В чем их ключевая роль? Витамин С которого больше всего находится в гранате – оказывает укрепляющие действия на иммунную систему. Витамин Р – укрепит ваши сосуды. В6 — укрепляет нервную систему и В12 – улучшает кроветворение. Но это не все!

- Помимо этого в гранате еще множество кислот, клетчатка и танин.
- Дубильные вещества граната хорошо действуют против туберкулезной, дизентерийной и кишечной палочки, а также является дезинфицирующим средством. Отдельно стоит заметить дубильное вещество танин, который обладает вяжущим свойством и помогает справиться с диареей.
- Гранат отлично укрепляет стенки сосудов, нервную систему и кровообращение в целом. Врачи рекомендуют обратить на это внимание пожилым людям и тем, кто перенес операцию. Так как их организму больше всего требуется укрепляющий эффект.
- При лечении и профилактике простудных заболеваний, щитовидной железы, сердечных болезней, опять приходит на помощь гранат.
- Также рекомендуется обратить внимание на фрукт больным атеросклерозом, малярией, малокровием и истощением организма. Витамины и микроэлементы граната помогут справиться с этими болезнями быстрее.
- Если регулярно принимать плоды спелого граната, то это поможет естественным путем понизить артериальное давление у больных гипертонией.
- Природные аминокислоты, попавшие в наш организм через гранат, борются на клеточном уровне с патологическими клетками, помогая налаживать негативные процессы.
- Регулярное добавление в свой рацион этот восточный фрукт предотвращает развитие рака желудка.
- Гранат также полезен тем, у кого бронхиальная астма и анемия.
- Мякоть и сок помогает выводить радиоактивность из организма.

Свежевыжатый гранатовый сок имеет сладко-кислый оттенок вкуса с вяжущими нотками. Далее речь пойдет только о свежевыжатом соке граната, а не магазинном так, как неизвестно, что и в каких пропорциях нам производители налили в бутылку.

Аминокислоты являются необходимым компонентом для функционирования нашего организма. В гранатовом соке их 15 видов, что делает его одним из самых полезных и богатых источников аминокислот для человека.

Одним из главных свойств сока является — очищение организма. Благодаря антиоксидантам, которых в гранате содержится очень много.

Также он помогает нормализовать желудочную деятельность, например, после праздников.

Положительно влияет на аппетит и гемоглобин.

Хорошо помогает при: респираторных инфекциях, кашле, ангине, цинге, мочекишечного диатеза, желудочно-кишечных расстройствах.

Имеет мочегонный и антисептический эффект.

Помогает нормализовать кровяное давление.

Рекомендуется употреблять при заболеваниях печени, почек, легких.

Полезность для детей

Разбавленный гранатовый сок дают детям при анемии (частое заболевание у детей), так как содержащая в нем аскорбиновая кислота помогает усваивать железо из продуктов, таких как печень и мясо. Исследование показало, что дети, употребляющие гранатовый сок отличались сообразительностью лучше, чем другие, которые обходились без него

Исследование показало, что дети, употребляющие гранатовый сок отличались сообразительностью лучше, чем другие, которые обходились без него.



МАНДАРИН

Мандарин

Душистыми золотисто-желтыми мандаринами любят лакомиться и взрослые, и детишки. Фрукты представляют собой ценный диетический продукт, употребление которого повышает настроение, убыстряет обмен веществ, напитывает организм необходимыми витаминами. Славятся божественным вкусом, изысканным ароматом, обладают мощной целительной силой.

В чем польза мандаринов для человека, почему так важно их включать в повседневный рацион?

1. Высокая концентрация аскорбинки всецело укрепляет организм, повышает иммунитет, важна для печени, снижает нервную возбудимость, способствует максимальному усвоению железа, помогает противостоять инфекциям, простудам.
2. Мандарины позволяют нормализовать кровяное давление, так как витамин К увеличивает эластичность сосудов. Их важно включать в рацион гипертоникам.
3. Витамины группы Р и D необходимы для сердца и щитовидной железы.
4. Благодаря наличию витамина В1, фрукты помогают восстановить зрение, ускоряют заживление ран.
5. Витамин В3 укрепляет память, способствует крепкому сну, помогает восстановиться нервной системе после значительных умственных нагрузок.
6. Вся группа витаминов В положительно влияют на пищеварительные процессы. Плоды эффективны при несварении желудка, отсутствии аппетита.
7. Фрукты обладают свойством оказывать противовоспалительное действие, снимать отек.
8. Витамин А способствует улучшению зрения, увеличивает сопротивляемость организма инфекциям.
9. Фитонциды, содержащиеся в плодах, оказывают противогрибковое и антибактериальное действие.
10. Регулярное употребление мандаринов эффективно предотвращает нехватку витаминов в межсезонье.

Польза мандаринов в детском возрасте

Мандарины – любимое лакомство детишек, которое обладает мощной оздоровительной силой.

В чем секрет благотворного влияния необыкновенно вкусных плодов на растущий детский организм?

- **Во-первых**, высокое содержание витамина Д. Именно этот элемент отвечает за рост и развитие юных мышц и костей, позволяет накапливать кальций в зубках и костях, укрепляет иммунитет детишек. Включение плодов в детский рацион поможет предупредить развитие рахита и сколиоза, нарушения в формировании скелета.
- **Во-вторых**, мандарины богаты витамином С. Их важно употреблять ребятишкам с признаками гиповитаминоза, ослабленной иммунной системой.
- **В-третьих**, фрукты богаты пектином. Вещество помогает мягко и безболезненно бороться с запорами у детей младше 6 лет, которые особенно к ним склонны в этом возрасте.
- **В-четвертых**, высокое содержание органических кислот в свежих фруктах позволяет понижать температуру во время лихорадки. Это дает возможность не применять химических препаратов для чувствительного детского организма.

Мандарины – восхитительный дар природы. Они содержат множество полезных витаминов и микроэлементов, необходимых для поддержания крепкого здоровья. Несмотря на всю пользу душистых плодов, они могут быть противопоказаны при различных заболеваниях. Следует, прежде всего, помнить, что мандарины способны вызвать аллергию. Их нельзя употреблять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.