

Сухофрукты вместо аптечных ВИТАМИНОВ



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/suhofrukty-vmesto-aptechnyh-vitaminov/>

Сушеные ФИНИКИ — прекрасный заменитель конфет. Они такие же сладкие, но в них меньше калорий и много клетчатки, помогающей очищению кишечника. Финики укрепляют иммунитет. Их рекомендуется есть при простуде, анемии, дистрофии и депрессии. Если у вас плохое настроение и хроническая усталость — это явные симптомы нехватки каких-то жизненно важных веществ, а финики безумно богаты ими! В них содержатся кальций, железо, калий, магний, медь, цинк, фосфор, натрий, алюминий, кадмий, кобальт, сера, бор, марганец, провитамин А, витамины Р, С, В1, В2, В6 и бета-каротин.

КУРАГА расширяет и очищает кровеносные сосуды. Это объясняет ее «волшебные» свойства. Курага богата магнием, а увеличение магния в крови — это природный сигнал к расслаблению на самом глубоком уровне. Благодаря этому курага снимает спазмы стенок кровеносных сосудов. Кровоток улучшается и происходят чудеса. Сразу облегчается состояние почек и сердца. Восстанавливается питание головного мозга, улучшается память (поэтому студентам стоит запастись курагой на время сессии).

Особенно важна курага для беременных женщин. Им сейчас всем поголовно (если нет противопоказаний) прописывают дорогие препараты магния. А могли бы прописывать курагу. Она обладает тем же эффектом: предотвращает повышенный тонус матки, снимает стресс, повышает уровень гемоглобина в крови. Кроме этого, курага еще и дает нам витамины С, В15, провитамин А, соли калия и железа, фосфор и незаменимые органические кислоты.

В ЧЕРНОСЛИВЕ много клетчатки, органических кислот и микроэлементов: натрий, калий, кальций, фосфор, железо. Благодаря этим веществам, чернослив улучшает обмен веществ, помогает нормализовать давление. Его можно применять даже для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Сушеный КИЗИЛ - хорошее мочегонное и желчегонное средство. Благодаря этому, он помогает очищению организма во время болезни. Кизил помогает при диабете, подагре, ревматизме, малокровии и нарушении обмена веществ. В Абхазии, где кизил растет дикарем, его называют «южной малиной» и при простудных заболеваниях применяют также, как в Москве — малиновое варенье. Кизил содержит органические кислоты, витамины С и Р, провитамин А, эфирное масло, соли железа, калия, кальция, магния, серы.

Сушеный ИНЖИР придает щекам румянец и помогает от сухого кашля*. Это оттого, что в крови повышается количество железа. В инжире его даже больше, чем в яблоках. Кроме того, в состав инжира входят калий, кальций, марганец, фосфор, йод, бром, сера, витамины А, С, В1, В2. Инжир стимулирует работу пищеварительного тракта и вызывает аппетит. Будучи мочегонным средством, инжир оздоравливает почки. Особенно полезен он при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: помогает при венозной недостаточности, снижает свертываемость крови, предотвращает гипертонию, снимает сильное сердцебиение.

ИЗЮМ - средство от раздражительности. Он имеет выраженное успокоительное действие. Но людям, склонным к полноте, стоит соблюдать меру, потому что в винограде много сахара. Благодаря высокому содержанию калия, изюм ускоряет регенерацию тканей и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Это позволяет любителям винограда так долго оставаться молодыми. Кроме того, изюм сохраняет почти все полезные свойства винограда: витамины В1, В2 и В5, а также железо, бор, магний и другие микроэлементы. Они в совокупности помогают работе сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, почек, спасают от анемии и общей слабости.

Сушеная ВИШНЯ выводит из организма химикаты. Это особенно важно для жителей крупных городов. А происходит это за счет действия пектина: он помогает связать вредные химические соединения, и они выводятся из организма, не попадая в кровь. Также вишня известна как хороший антисептик и отхаркивающее средство, что так нужно нам при простуде. Йод, содержащийся в вишне помогает при склерозе. Благодаря сочетанию микроэлементов (калий, магний, витамины А, С, РР) и органических кислот, она снимает судороги и успокаивает нервную систему. Высокое содержание солей железа и меди делает вишню хорошим средством от малокровия.

Сушеный АНАНАС помогает похудеть и сохранить молодость. В нем содержится лимонная и другие органические кислоты, ускоряющие обменные процессы. Кроме того, ананас содержит редкое вещество бромелайн. Это комплекс растительных ферментов, который улучшает пищеварение и устраняет воспалительные процессы. Калий и медь в составе способствует омоложению всех тканей тела. Таким образом, ананас полезен и для сердца, и для кровеносных сосудов, и для почек. Его рекомендуют кушать при малокровии также при расстройствах центральной нервной системы.

Сушеный МАНДАРИН помогает восстановиться после болезни. Мандарин улучшает

обменные процессы, делает кровеносные сосуды более эластичными. Благодаря этому уходят отеки, застои крови и лимфы. У вас улучшается аппетит, а с ним и настроение. Кроме того, мандарины используются как эффективное средство против грибковых заболеваний, астмы и цинги. В его составе много микроэлементов (калий, магний, кальций, фолиевая и бетакаротиновая кислоты) и витаминов (С, Р, В1, В2, А, D, К).

Сушеный ЛИМОН — прекрасный антисептик. Он не только помогает справиться с простудой и гриппом, но даже предотвратит их. Трудно возить с собой на работу или в поездку свежие лимоны, а горсть сушеных ломтиков лимона поместится даже в кармане. В лимоне много минеральных солей, очень много витамина С (а это залог правильного обмена веществ и питания всех тканей организма), а также содержатся витамины А, В1, В2, D и Р. Лимон рекомендуют при любых воспалительных заболеваниях, при атеросклерозе, мочекаменной болезни и болезнях желудочно-кишечного тракта.