



Ф

Фрукты — это сочные, съедобные плоды кустарников или деревьев. В зависимости от строения фрукты подразделяются на семечковые (яблоки, груши, ирга и др.), косточковые (абрикос, персик, слива), тропические (банан, папайя), цитрусовые (апельсин, лимон, мандарин), субтропические (хурма, киви, гранат) и некоторые другие.



Полезные свойства фруктов

Основная роль фруктов в питании заключается в регулировании всех процессов пищеварения за счет высокого содержания пектинов, фруктозы и растительной клетчатки, которые являются необходимой составляющей питания.

Фрукты – бесценный клад витаминов и минералов. Ни в одной таблетке ученым пока не удалось гармонизировать полезные составляющие так, как это сделала природа во фруктах.

Фрукты являются прекрасным очистительным средством. Они содержат большое количество клетчатки, которая, как губка, очищает желудочно-кишечный тракт, стимулирует перистальтику кишечника.

Некоторые фрукты обладают жиросжигающим действием. Считается, что один плод грейпфрута может «аннулировать»

треть только что потреблённых калорий! Такой эффект грейпфруту придают флавоноиды – вещества, которые активно борются с жировыми отложениями. Одного грейпфрута в день будет вполне достаточно, есть больше – значит наносить вред организму.

Как правильно употреблять фрукты

Максимальную пользу приносят фрукты, съеденные натощак: так они беспрепятственно попадают в тонкий отдел кишечника, где происходит их активное расщепление и всасывание микроэлементов.

Самый лучший способ употребления фруктов – в свежем виде. Замороженные (особенно методом шоковой заморозки) фрукты также сохраняют значительную часть полезных веществ, поэтому их употребление допускается. При варке и запекании многие полезные вещества разрушаются. От консервированных фруктов пользы мало

Главное правило употребления фруктов – никогда не ешьте их после еды, в качестве десерта. Это самая распространенная и грубая ошибка традиционного способа питания. **Фрукты полезны за 30 минут до основного приема пищи или через час после.**

Употреблять надо только спелые плоды. Незрелые фрукты могут содержать ядовитые вещества.

Желательно съедать за один прием только один фрукт. Не нужно есть вместе сладкие и кислые фрукты, это вызывает сильное газообразование.

Не следует нарезать плод на кусочки, т.к. это усиливает разрушение витамина С.

Не следует очищать кожуру, в ней находится основная масса пищевых волокон, которые нормализуют уровень сахара в крови и выводят из организма лишний холестерин.

Съев фрукт, прополощите рот водой, чтобы сберечь здоровье зубов.

Храните фрукты в холодильнике, чтобы предотвратить разложение витамина С.

При превышении рекомендованной нормы употребления даже самые полезные фрукты могут принести вред, вызвать аллергию, расстройство пищеварения.

Питайтесь правильно – это здорово!



Информация предоставлена Администрацией г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишина, д. 7, тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru
www.здоровыйхабаровск.рф