

10 причин, чтобы кушать хурму



- С приходом поздней осени на прилавках рынков и супермаркетов появляются ярко-оранжевые плоды заморской хурмы. В переводе с персидского хурма означает финик, а с латыни - "пища богов".
- Правильно выбранный фрукт сладкий, как мед, поскольку сахар составляет четверть его массы. Поэтому, если вы возьмете на работу два спелых плода – голод вам не страшен. А вместе с питательной энергией вы получите полноценный набор витаминов, минеральных веществ и море удовольствия.

1. Позаботитесь о зрении. В плодах спелой хурмы содержится огромное количество бета-каротина (именно он окрашивает ее в оранжевый цвет), который укрепляет зрение и препятствует старению глаз. Правильно выбранный фрукт сладкий, как мед, поскольку сахар составляет четверть его массы. Поэтому, если вы возьмете на работу два спелых плода – голод вам не страшен. А вместе с питательной энергией вы получите полноценный набор витаминов, минеральных веществ и море удовольствия.

2. Защитите легкие. Этот же бета-каротин заботится о вашей дыхательной системе и препятствует развитию бронхитов и пневмонии. Если вы заядлый курильщик, хурма – ваш фрукт.

3. Поддержите сердце. В состав хурмы входят растительные сахара и калий, которые весьма полезны для сердечной мышцы и укрепляют стенки сосудов. Благодаря этому, хурма стабилизирует артериальное давление и помогает бороться с гипертонией.

4. «Скрепите» кишечник. Хурма – отличное вяжущее средство при расстройствах кишечника и анальгетик при желудочных болях.
5. Обрабатываете раны. Плоды спелой хурмы обладают отличным вяжущим и бактерицидным действием, поэтому приложите чистый фрукт к ране или ожогу – и быстрое заживление обеспечено.

6. Спасете почки. Этот фрукт издавна использовали при различных болезнях почек и мочевого пузыря. Магний, которого там предостаточно, помогает вывести из организма соли натрия и разгружает почки. А для мочегонного эффекта нужно съесть 3-4 плода в день, чередуя их с горячим молоком.

7. Прогоните анемию. В плодах и листьях хурмы содержатся почти все микроэлементы (особенно много железа) и витамины, поэтому чай из них – отличное средство при анемии.

8. Избавитесь от боли в горле. Из-за высокого содержания витаминов А и С хурма поддерживает иммунитет при сезонных простудах. А если болезнь все-таки настигла вас, прополощите несколько дней подряд горло соком одной хурмы, разведенным в рюмке теплой воды и боль отступит.

9. Распрощаетесь с депрессией. Один спелый фрукт в день насытит ваш организм магнием, который успокаивает нервы и обеспечивает крепкий сон. А фруктоза и глюкоза позаботятся о вашем настроении.

10. Наведете марафет. Если вы не смогли осилить кусочек хурмы, не выбрасывайте его. Это отличное средство для борьбы с угрями и расширенными порами лица. Для этого смешайте мякоть спелого плода с яичным желтком и нанесите тонким слоем на кожу лица. Через 20 минут смойте – и потрясающий эффект вам обеспечен!

Чтобы не ошибиться в выборе, обращайтесь внимание на полоски на коже фрукта: чем их больше – тем он слаще. Кроме того, кожица должна быть твердой и гладкой, а мякоть мягкой (полужидкой). Именно от такого фрукта польза максимальная!