



## Полезные свойства хурмы

Все знакомы со сладкими вяжущими плодами хурмы, но не многие знают о её целебных свойствах. Давайте разберемся, за что эту ягоду так ценят во всем мире.

Хурма – традиционное зимнее лакомство, которое обладает нежной мякотью с вяжущим и сладким вкусом. Сегодня хурма занимает важнейшее место в нашем рационе, но на самом деле её оценили по достоинству не так давно: в 1855 году американский адмирал Мэтью Перри привез на родину диковинную японскую хурму.

Надо сказать, что первые американские поселенцы к тому времени уже знали об этом загадочном фрукте, но не использовали его в пищу из-за специфического вяжущего вкуса. Со временем они поняли, что хурма теряет неприятный привкус только после окончательного созревания, после заморозков или после выстаивания плодов в тепле, когда её мякоть приобретает желеобразную консистенцию.

Теперь в мире существует более 200 видов хурмы. Её выращивают в странах с

тропическим или умеренно-теплым климатом. Самый популярный вид – восточная хурма, которая получила распространение в Восточной Азии, а затем в Америке и Европе.

Название хурмы (лат. *diospyros*) имеет греческое происхождение и означает – пища богов. И прозвали её так неспроста, сложно найти другую такую ягоду, с настолько богатым составом и полезными свойствами.

Хурма содержит довольно много сахара, но несмотря на это имеет **низкий гликемический индекс** – показатель, который определяет на сколько повышается уровень сахара в крови при потреблении продукта. Продукты с низким гликемическим индексом необходимы для тех, кто хочет контролировать свой вес, потому что они медленнее усваиваются организмом, постепенно поднимают и снижают уровень сахара в крови и не вызывают резкое чувство голода.

Также хурма – довольно **низкокалорийный десерт**, ведь на 100 грамм приходится всего 62 калорий, что идеально для людей, которые следят за ежедневной калорийностью своего рациона. Она довольно сытная и содержит: 25% сахаров, 1,5% белков, 0,85 % жиров – от дневной нормы.



**Своим ярко-оранжевым цветом хурма обязана высокому содержанию бета-каротина и биофлавоноидов.** Бета-каротин является мощным антиоксидантом, имеет иммуностимулирующее и адаптогенное действие\*, а биофлавоноиды обладают антибактериальным действием.

**А своим вяжущим вкусом хурма обязана танину** – дубильному веществу, которое оказывает очищающий эффект, выводит канцерогены и шлаки из организма и снимает воспалительные процессы.

**Витамин С** (в хурме содержится до 55% от дневной нормы витамина) необходим для поддержания защитных сил организма.

**Йод** поддерживает важнейшую систему нашего организма – щитовидную железу.

**Железо** также участвует в поддержании функций щитовидной железы, способствует нормальной работе мозга и является одним из важнейших микроэлементов в организме, обеспечивающим дыхание тканей и клеточный метаболизм.

**Магний** участвует в различных процессах: регулирует уровень сахара в крови, координирует сердечный ритм, снижает повышенное артериальное давление, способствует здоровью зубов и крепости костей.

**Калий** участвует в регулировании водного баланса в организме и нормализации ритма сердечных сокращений, поддерживает концентрацию магния в организме. Он снабжает мозг кислородом и способствует улучшению умственной деятельности. Кроме того калий регулирует содержание в организме солей, щелочей и кислот, чем способствует уменьшению отеков.

Во многих странах **хурму рекомендуют для очищения организма и прекращения воспалительных процессов**, так как она благотворно влияет на состояние печени и желчевыводящих путей.

**Хурма – незаменима тем, кто хочет похудеть**, ведь она нормализует липидный (жировой) обмен в. Чаще всего нарушения липидного обмена связаны с ожирением и не правильной системой питания (при нарушении баланса поступления и расхода калорий). Включив хурму в качестве перекуса между основными приемами пищи, вы сможете избежать многих проблем с самочувствием и более эффективно контролировать собственный вес.

Как у многих высокоэффективных продуктов питания у хурмы имеются противопоказания. **С осторожностью следует употреблять незрелые плоды**, они обладают вяжущим вкусом и могут вызвать расстройства желудочно-кишечного тракта.

Но зато созревшую хурму можно употреблять в свежем или замороженном виде, а можно приготовить из нее варенье, компот, патоку, десерт, запечь в духовке или высушить. А обжаренные семена хурмы даже используют в качестве природного заменителя кофе.

\* SANTOS M. S.; LEKA L. S.; RIBAYA-MERCADO J. D.; RUSSELL R. M.; MEYDANI M.; HENNEKENS C. H.; GAZIANO J. M.; MEYDANI S. N.; Short- and long-term  $\beta$ -carotene supplementation do not influence T cell-mediated immunity in healthy elderly persons.

Узнать больше информации, а также заказать продукцию вы можете, перейдя по [ссылке](#):