



Сухофрукты весной – есть или нет

Польза сухофруктов для организма. Для тех, кто следит за своей фигурой, сухофрукты – отличная замена шоколаду и сладостям

Каждый из нас знаком с сухофруктами не понаслышке: курага, чернослив, изюм, сушеные яблоки и груша, инжир, а также многие ягоды – это только крошечная доля всего широкого перечня разновидностей сухофруктов. Сухофрукты являются продуктом переработки натуральных, свежих, спелых фруктов и ягод.

Сухофрукты в зимнее и весеннее время, когда фруктов на прилавках не такое изобилие, как летом - это прекрасный источник витаминов и минералов. При правильном высушивании фруктов в них сохраняются полезные и необходимые для здоровья организма свойства. А также, сухофрукты – отличный вариант для перекуса, их можно добавлять в каши, обезжиренные натуральные йогурты, белковые коктейли и мюсли!

Сушка ягод и фруктов осуществляется различными способами: в тени, на солнце, или в специальных сушильных печах. Стоит отметить, что максимальное количество витаминов и микроэлементов сохраняется в сухофруктах при сушке в тени, чем при сушке на солнце (такой процесс получения сухофруктов распространен в южных регионах и странах).



При промышленном производстве сухофруктов применяется сложный технологический процесс, позволяющий сохранить максимум витаминов и минералов, а также сохраняет привлекательный вид продуктов и увеличивает срок хранения.

Такие сухофрукты богаты кальцием, магнием, калием, натрием и железом, медью, фосфором. Например, в 50 граммах кураги или изюма содержится суточная норма калия, а такие сухофрукты, как чернослив, инжир и финики содержат пищевые волокна, налаживают работу желудочно-кишечного тракта. Для тех, кто следит за своей фигурой, сухофрукты – отличная замена шоколаду и сладостям, так как в 100 г. сухофруктов содержится около 250 ккал, а утолить аппетиты сладкоежки помогут пара фиников и горсть изюма.

Сушеные **финики** сохраняют в себе все витамины, особенно они богаты витамином В5. В сушеных финиках содержатся широкий спектр минералов: фосфор, железо, медь, сера, марганец, 23 вида различных аминокислот, которых нет в других сухофруктах.

Сушеные **яблоки и груши** по своим целебным свойствам не уступают финикам, инжиру и кураге, зато по цене приятно удивят покупателей. Яблоки и груши в сушеном виде содержат бор, которого мало в других сухофруктах и который необходим для

продуктивной работы мозга. Такие сухофрукты неприхотливы в хранении.

Сушеные **абрикосы** содержат пектин, яблочную, лимонную и винную кислоты, аскорбиновую кислоту, витамины В1, В2, В15, Р, РР, много каротина, калий и железо.

Сушеные **бананы** богаты натуральным сахаром, который, перевариваясь в организме, моментально дает заряд энергии.

Сушеный **инжир** богат ферментами, стимулирующими функцию пищеварения, почек и печени, а железа и калия в инжире больше, чем в яблоках. А еще он богат клетчаткой.

Сушеный **виноград (изюм)** бывает разных сортов: светлый, темный, синий, с косточками или без. Изюм содержит большое количество бора, препятствующего развитию остеопороза, и марганца, необходимого щитовидной железе, а также калий, железо и магний, витамины В1, В2 и В5.

Приготовленные с соблюдением всех норм и регламентов сухофрукты являются продуктом переработки натуральных, свежих, спелых плодов и содержат минимум искусственных добавок. Фактически, это те же свежие продукты, только без воды, которая составляет порядка 25% их общей массы.

Если у вас есть вопросы по питанию или тренировкам, вы можете записаться на консультацию к специалисту по питанию по ссылке.