

## Самые полезные сухофрукты в зимнее время года



Зимнее время года характеризуется тем, что многие фрукты находятся в дефиците или же стоят так дорого, что далеко не всем по карману. И тогда на замену приходят сухофрукты, которые также богаты витаминами, минералами и полезными микроэлементами. Это отличная замена десертам, которые зачастую портят фигуру.

Сухофрукты без труда можно купить зимой в любом магазине или же на рынке. Это отличный источник витаминов, минералов, белка, а также клетчатки, которая очищает от шлаков и токсинов организм. Сухофрукты способны мощно укрепить

иммунную систему, что особенно актуально в зимний период года, когда возникает риск заболеваний гриппом и простудой.

Изюм богат органическими кислотами, клетчаткой, витаминами А, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, В<sup>5</sup> и В<sup>6</sup>, С. В его состав входят железо, бор, магний, калий, кальций, хлор, фосфор. Этот сухофрукт способствует укреплению нервной системы, помогает снять напряжение, усталость, улучшить сон. Изюм положительно влияет на здоровье сердечной мышцы, укрепляет нервную систему и иммунитет.

Сушеные груши оказывают успокаивающее действие на нервную систему, улучшают настроение. Кроме этого они обладают тонизирующим свойством и помогают выводу токсинов из организма. Сушеные груши богаты витаминами А, В<sup>1</sup>, В<sup>2</sup>, Е, Р, С, пектином, железом, йодом, медью, калием, кальцием, цинком, каротином. Полезны при нарушениях работы поджелудочной железы. Помогают бороться с простудными заболеваниями и уменьшают стресс.

Чернослив – обладает легкими слабительными свойствами и улучшает функционирование кишечника. Кроме того, имеет мочегонное и желчегонное действие, а благодаря высокому содержанию калия и магния, позитивно влияет на работу сердечно-сосудистой системы.

Экзотические фрукты тоже имеют массу полезных свойств. Например, инжир помогает при воспалении ротовой полости, при кашле, улучшает работу щитовидной железы. Курага — это не только прекрасное общеукрепляющее средство, этот сушёный фрукт способствует предупреждению и облегчению анемии, сердечных заболеваний и заболеваний ЖКТ, а также улучшает зрение. Постоянное употребление кураги в пищу снижает вероятность закупорки сосудов и улучшает кровообращение. Финики богаты витаминами А, Е, группы В, аминокислотами. В них содержатся кальций, фосфор, калий, магний, железо, цинк, марганец, селен. Финики полезны для людей с ослабленным иммунитетом, при анемии. Они помогают снять усталость и ускоряют выздоровление после перенесенного заболевания, укрепляют сердечно-сосудистую систему, активизируют работу печени и почек. Считается, что финики помогают в профилактике онкологических заболеваний.

Но надо помнить о том, что во время сушки за счет удаления воды концентрация сахаров во фруктах повышается. Например, в свежих абрикосах на 100 г приходится 50 ккал, а в кураге — уже 200-250. В сливах около 60 ккал в 100 г, а в черносливе — 250. В принципе этот сахар не так уж опасен: за счет обилия клетчатки гликемический индекс сухофруктов невелик и не повышает резко уровень глюкозы в крови.

Как правильно выбрать сухофрукты:

Правило 1. Запомните, качественные сухофрукты, как правило, имеют малопривлекательный вид. Они темные, сморщенные, иногда с налетом пыли. Слишком яркий цвет у кураги, изюма, сушеной вишни говорит о том, что их, скорее всего, обработали диоксидом серы или пищевым красителем. Перед употреблением замочите сухофрукты на 20–25 минут в воде комнатной температуры, а затем тщательно промойте под проточной водой.

Правило 2. Покупая сухофрукты, хорошенько принюхайтесь. Запах бензина, дыма наводит на подозрения. Сильно потрескавшиеся сухофрукты — брак.

Правило 3. В магазине старайтесь покупать сухофрукты в прозрачной упаковке — так вы сразу сможете оценить цвет кураги, подозрительный блеск чернослива или изюма.

Правило 4. Ананас, папайя, манго и некоторые другие виды фруктов, которые сейчас в большом количестве продаются в магазинах, не являются сухофруктами в истинном смысле этого слова. Это цукаты, так как их сначала засахаривают и лишь потом высушивают.

Правило 5. Покупайте финики с косточками, изюм и чернослив с плодоножками. Такие плоды лучше сохраняют полезные вещества.

Сухофрукты относятся к концентрированным продуктам, поэтому их следует употреблять умеренно. Необходимо помнить, что сушеные фрукты — это лёгкое слабительное и мочегонное средство. Перед употреблением необходимо обязательно обрабатывать их кипятком или замачивать в воде комнатной температуры, а затем промывать холодной проточной водой.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*