

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ГРУШИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Проходя мимо груш, лежащих на прилавках, мы упускаем уникальную возможность укрепить своё здоровье и стать ещё моложе и красивее. Откуда такая уверенность? Давайте разбираться.

Для начала стоит вспомнить, какие вещества и витамины входят в состав груши. Из витаминов – это витамин А, а также В₁ и В₂, витамин С и Е, витамины Р, РР. Из минеральных солей в ней есть соли железа и йода, марганца, кобальта, кальция, калия, меди и молибдена. Кроме

этого большое количество фруктозы, глюкоза и сахароза, а так же клетчатка и дубильные вещества. Отдельно нужно упомянуть эфирные масла и другие вещества, которыми богат этот фрукт. Они способствуют повышению иммунитета, борьбе с инфекционными заболеваниями и депрессией.

Грушу включают в диетический рацион питания при сердечных болезнях, заболеваниях почек и печени, а так же когда есть нарушения проницаемости капилляров и проблемы с лишним весом.

Особенно удивительным на первый взгляд может показаться то, что этот фрукт рекомендуют при сахарном диабете. Однако, для диабетического питания она безопасна. Дело в том, что фруктоза, преобладающая в груше, не требует для своего усвоения инсулина, в отличие от глюкозы.

Кстати, для лечения болезней используются не только свежие фрукты. Не меньше польза от груш и в сушёном виде. Фрукты в варёном и печёном виде помогают при туберкулёзе легких, удушье и кашле.

Компот из них полезен при воспалениях мочевыводящих путей. Грушевый компот повышает диурез, положительно влияет на почечные лоханки человека и на мочевой пузырь.

Как и киви, груши полезны при анемии (малокровии): две груши очищаются от кожуры, натираются на тёрке и смешиваются с двумя ложками мёда. Полученное лакомство нужно есть на обед как десерт.

Полезным свойствам этого фрукта нашлось применение и в косметической отрасли. Многие компании производят крема и маски, как на основе экстракта груши, так и включая его в сложные композиции.

Как выбрать грушу? Выбирать груши нужно правильно, только так можно получить из фрукта максимум пользы. Чаще всего на магазинные полки плоды попадают недозрелыми. Если нет возможности купить спелую грушу, то после приобретения плодов необходимо выдержать их несколько дней при комнатной температуре. Это позволит им дозреть и приобрести максимум вкуса.

Кроме того, следует обращать внимание на следующие характеристики:

Цвет груши. Этот показатель будет варьироваться в зависимости от сорта фрукта. Однако ни на одной груше не должно быть крупных черных точек, так как это указывает на процесс гниения, происходящий внутри фрукта.

Аромат. Самые полезные и вкусные груши – это те, которые источают приятный тонкий запах. Достаточно просто понюхать «правильную» грушу, чтобы пробудить аппетит.

Целостность. На груше не должно быть механических повреждений, вмятин, ссади и царапин. Если кожица фрукта повреждена, то от покупки такого товара лучше отказаться.

Поверхность груши. Плод не должен блестеть, а также на нём не должно быть жирного налёта. Как правило, такие фрукты обработаны вредными химикатами для удлинения срока хранения.

Плодоножка. Она у спелой груши не должна быть слишком сухой. Следует выбирать тот плод, у которого плодоножка мягкая и упругая, а также не ломается при сгибании.

Вред и противопоказания груши для человека

Не следует включать в меню перезревшие плоды, так как они способны спровоцировать нарушения в работе кишечника. В таких фруктах повышено содержание метилового спирта, уксусной и молочной кислот, ацетальдегида.

Если фрукты зрелые, то употреблять их в пищу нужно спустя полчаса после еды и не комбинировать с другими продуктами питания, иначе возможно брожение в кишечнике.

Спровоцировать нарушения в работе ЖКТ может совместное употребление груш и жирного мяса, молочных продуктов и копченых деликатесов.

Груши можно и нужно употреблять людям любых возрастов. Эти плоды укрепляют иммунитет, дают возможность организму быстрее справляться с простудными заболеваниями. Регулярное включение груш в меню позволяет нормализовать работу нервной системы, не допустить развития онкологических заболеваний.

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