

Хурма: польза и вред для здоровья



Конец осени и начало зимы — это время хурмы. Именно в этот период года поспевают ее яркие, оранжевые плоды. Родиной хурмы считают Китай и Японию, где ее культивировали еще с глубокой древности. Именно оттуда хурма распространилась по миру.

Хурма — настоящий кладезь важнейших витаминов и микроэлементов. Прежде всего, хурма богата витамином С (в 100 граммах содержится до 55% от рекомендованной суточной нормы потребления), витамином А и йодом (до 45% от рекомендованной суточной нормы). Кроме

того, в ней в избытке содержатся витамины группы В, витамины К и Е, бета-каротин и другие биофлавоноиды — бета-криптоксантин, ликопен, лютеин, зеаксантин, — а также железо, калий, марганец, магний, селен и фосфор. Хурма — отличный источник пектина, клетчатки, аминокислот и органических жирных кислот.

В состав хурмы также входят танины — дубильные вещества, источник характерного терпкого, вяжущего вкуса незрелых плодов. По мере созревания, а также под воздействием низких температур, танины в плодах переходят в другую химическую форму, и хурма становится менее терпкой. Именно поэтому хурму предпочитают собирать после наступления зимних холодов. В домашних условиях слишком вяжущие плоды можно заморозить — после размораживания их вкус улучшится.

В 100 граммах мякоти спелой хурмы содержится примерно 70 килокалорий, что относительно мало, учитывая высокое содержание сахара в плодах (100 граммов мякоти может содержать до 25% от рекомендованной суточной нормы). Это связано с тем, что хурма имеет невысокий гликемический индекс, то есть не приводит к резкому повышению уровня сахара в крови. 100 граммов мякоти хурмы также обеспечат 1,5% от суточной нормы потребления белка и 0,85% от суточной нормы потребления жиров.

Хурма — превосходный источник мощных антиоксидантов. Антиоксиданты — содержащиеся в растениях биологически активные органические соединения (флавоноиды), обладающие способностью защищать клетки человеческого организма от окислительного стресса, то есть от повреждения нестабильными молекулами кислорода (так называемыми свободными радикалами). Окислительный стресс связывают с развитием таких тяжелых хронических заболеваний, как диабет, рак, болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые болезни.

Диета, богатая флавоноидами, в высоких концентрациях присутствующими в кожице и мякоти хурмы, снижает риск этих заболеваний, а также риск возрастных когнитивных нарушений. Кроме того, в хурме много бета-каротина и других каротиноидов — растительных пигментов, отвечающих за яркую окраску многих фруктов и овощей и обладающих антиоксидантными свойствами. Как показывают исследования, диета, богатая бета-каротином, снижает риск болезней сердца, рака легких и кишечника, а также нарушений обмена веществ.

Хурма полезна для сердца. Удачная комбинация витаминов и микроэлементов в составе хурмы делает эти плоды превосходным средством для поддержания здоровья сердца. Как показало исследование с участием свыше 98 тысяч человек, у тех из них, в рационе которых был отмечен максимальный уровень флавоноидов, риск смерти от сердечного приступа на 18% ниже, чем у тех, кто почти не употреблял в пищу ярко окрашенные овощи и фрукты.

Флавоноиды, которые в избытке содержатся в хурме, полезны для сердца, так как помогают нормализовать артериальное давление, снизить уровень «плохого» холестерина и уменьшить уровень воспаления в организме. Помимо флавоноидов, в хурме присутствуют танины, которые тоже помогают снизить давление и защищают от атеросклероза, способствуя расширению кровеносных сосудов.

Хурма может снижать воспаление в организме. В основе развития таких болезней, как артрит, диабет, рак, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, лежит хроническое воспаление. Хурма — превосходный источник витамина С, который не только защищает клетки от окислительного стресса, но и снижает уровень воспаления в организме. Помимо

витамина С, в хурме много каротиноидов, флавоноидов и витамина Е, которые тоже борются с воспалением в организме.

Хурма помогает избежать дефицита йода в организме. В хурме содержится много йода (в некоторых сортах присутствует до 50 миллиграммов этого микроэлемента). Поэтому регулярное употребление в пищу хурмы может стать хорошей профилактикой недостатка йода и заболеваний щитовидной железы.

Хурма помогает сохранить зрение. Хурма содержит много витамина А и антиоксидантов лютеина и зеаксантина, которые очень важны для поддержания здоровья глаз. В одном плоде может присутствовать до 55% рекомендованной суточной дозы витамина А, который нужен для функционирования конъюнктивы глаза и роговицы. Кроме того, этот витамин является важнейшим компонентом родопсина, белка, необходимого для нормального зрения.

Лютеин и зеаксантин — каротиноиды-антиоксиданты, которые в высоких концентрациях присутствуют в сетчатке. Как показывают исследования, диета, богатая лютеином и зеаксантином, снижает риск ведущей к слепоте возрастной макулярной дегенерации. Так, исследование с участием свыше 100 тысяч человек показало, что у тех, кто потреблял с пищей максимальное количество этих веществ, риск макулярной дегенерации на 40% ниже, чем у тех, этого не делал.

Потенциальный вред: кому нельзя есть хурму. В хурме в высокой концентрации содержатся танины и пищевые волокна. Поэтому эти плоды очень медленно и тяжело перевариваются. По этой причине к хурме нужно с осторожностью относиться людям с болезнями желудочно-кишечного тракта, особенно страдающим от проблем с пищеварением и запоров, а также тем, кто перенес операцию на кишечнике. В целом, здоровым людям не стоит съедать больше двух-трех ягод за один присест, а лучше ограничиться одной хурмой за раз.

С какого возраста можно хурму? Из-за тяжелого переваривания и высокого риска запоров детям в возрасте до трех лет хурму лучше вообще не давать, а детям постарше и беременным женщинам употребление этих ягод стоит ограничить.

Нельзя сочетать хурму и продукты с высоким содержанием белка. Например, с молоком, молочными продуктами, рыбой и морепродуктами. Дело в том, что танины обладают способностью связывать белок, поэтому он не усваивается, что может приводить к дискомфорту и болям в брюшной полости. Особенно много танинов в шкурке плодов, поэтому ее есть не стоит никогда.

Нельзя сочетать хурму с препаратами, содержащими йод. Иначе существует риск передозировки этого микроэлемента в организме, что грозит проблемами со щитовидной железой.

В хурме содержится много сахара, несмотря на сравнительно низкий гликемический индекс. Поэтому людям с диабетом второго типа эти плоды лучше не есть.

Хурма — чрезвычайно полезная для здоровья ягода, но подходить к ее потреблению нужно с осторожностью, учитывая возраст и состояние организма. Переедание, употребление хурмы в сочетании с неправильными продуктами или при наличии определенных заболеваний может принести организму не пользу, а вред.

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