

## **В чём польза хурмы для организма**

Хурма попала в Европу только в позапрошлом веке, но до этого её на протяжении 2 тысяч лет культивировали в Китае и Японии. За это время были обнаружены сотни видов и выведены тысячи сортов растения, плоды которого различались по составу, внешнему виду и потребительским свойствам. С их помощью заживляли раны, снимали воспаления и жар, излечивали кожные заболевания, выгоняли гельминтов, восстанавливали зрение и нормализовали работу ЖКТ. Сегодня хурма рассматривается как перспективный продукт для лечения атеросклероза и заболеваний сердца.

В хурме высокое содержание витамина С. В комплексе с витаминами группы В (80 г хурмы покрывают суточную потребность в витамине В5) он стимулирует деятельность иммунной системы, повышая сопротивляемость организма вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, аскорбиновая кислота в сочетании с витамином Р, который также содержится в хурме в достаточном количестве, благотворно влияет на сосуды. А это в целом улучшает кровоток и является отличной профилактикой атеросклероза. Не случайно хурму рекомендуют включать в свой рацион тем, кто находится в группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Микроэлементы. Микроэлементный состав хурмы также разнообразен. В ней есть калий, который способствует выведению избытка воды из организма. Это полезно взять на заметку людям, склонным к повышению артериального давления. Еще один ценный микроэлемент – магний. Он нормализует работу сердечной мышцы, благотворно действует на нервную систему и улучшает усвоение других полезных веществ. Магний помогает выводить соли натрия, тем самым снижая вероятность образования камней в почках.

Хурма – полезный для здоровья фрукт, особенно в зимний период, когда организму не хватает витаминов. Есть фрукт можно в любом виде, главное – в умеренном количестве.

Зав.отделением гигиены питания

Игнатович Н.Л.