



## Полезьа и вред фрутков и ягод

*Полезьа фрутков и ягод очевидна, а вот об их вреде мало кто знает. Да и вреда от фрутков, честно говоря, намного меньше, чем полезьы.*

Прежде всего, полезные свойства фрутков и ягод проявляется благодаря их разнообразному витаминно-минеральному составу и богатому содержанию важных веществ, в частности антиоксидантов — бета-каротина (форма витамина А) и витамина С. Именно эти составляющие защищают клетки организма от болезней и старения. Содержащиеся в плодах балластные вещества, к которым относятся клетчатка и пектины, благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта. Не усваиваясь в организме, они улучшают двигательную активность кишечника и секрецию пищеварительных соков, а также способствуют формированию нормальной микрофлоры и выводу из организма ядовитых продуктов обмена веществ.

Незаменимы фрутакты и для обеспечения организма органическими кислотами, которые поддерживают баланс пищеварительной системы и препятствуют образованию свободных радикалов. Кроме того, фрутакты и ягоды имеют в составе большое количество структурированной воды, полезной для очищения организма от шлаков.

***Полезьа фрутков и ягод заключается и в том, что их регулярное употребление укрепляет иммунитет и помогает сопротивляться вирусным заболеваниям и простуде.*** Полезьа фрутков для организма ещё и в том, что они улучшают настроение, спасая нас от депрессии. Съеденные на завтрак ароматные фрутакты и ягоды дают заряд бодрости на несколько часов

Употребляя фрутакты на десерт, или выпивая после еды стакан сока, полезьы организму не приносим. Фрутакты, поступившие в пищеварительную систему после полноценного белкового приема пищи, дольше остаются в организме и могут вызвать излишнее брожение в кишечнике, что приводит к нарушению пищеварения в целом. По этой же причине фрутакты не рекомендуется употреблять на ночь. Лучше есть их в первой половине дня, до обеда и в перерывах между едой (за 30 минут до еды). Это способствует максимальному усвоению всех витаминов и питательных веществ.

Термически обработанные фрукты, и особенно излюбленные джемы и варенья, не считаются полезными. Во-первых, при варке и хранении значительная часть витаминов разрушается, а во-вторых, большое количество сахара, используемого в таких блюдах. Эти два фактора сводят на нет все полезные свойства фруктов и ягод.

### **Что содержат фрукты и фруктовая диета**

Большинство фруктов и ягод, будучи богатейшим источником витаминов и питательных веществ, содержат небольшое количество калорий. Благодаря этому свойству они часто являются важной частью различных быстрых диет. Для любителей сладостей фрукты станут прекрасным выбором, ведь из них можно готовить разнообразные вкусные и полезные десерты. Но из-за содержания сахаров польза фруктов порой уступает пользе овощей. Как бы ни был хорош фрукт, если он содержит много сахара, его потребление приводит к повышению уровня сахара в крови, а это несомненный вред, особенно для диабетиков. Означает ли это, что тем, кто следит за своим весом и уровнем сахара, лучше избегать употребления фруктов? Не совсем. Во-первых, нужно соблюдать определенную норму — не более 400 граммов фруктов в день для здоровых людей и порцию, рекомендованную врачом, при наличии заболеваний.

**Соблюдая фруктовую диету, важно обращать внимание на гликемический индекс плодов:** фрукты с высоким гликемическим индексом (виноград, арбуз, дыня, персик) повышают сахар и стимулируют аппетит, а значит, такие фрукты не только не помогают сжигать жиры, но и способствуют перееданию.



### **Польза фруктовых соков для организма**

Польза фруктовых соков для организма заключается в содержании ценнейшей клетчатки. Однако речь идет лишь о свежевыжатых соках. Чаще всего фруктовый или ягодный сок из пакета — это раствор фруктового порошка и сахара. 90 % клетчатки и других полезных веществ, которые содержатся в кожуре свежих плодов, при промышленном производстве соков теряются. Поэтому если перед вами встает выбор покупки сока или аналогичного фрукта, лучше отдать предпочтение свежим фруктам. Несмотря на то что, в отличие от купленных в магазине, свежевыжатые соки не содержат консервантов и других вредных веществ, и они уступают в пользе свежим плодам — из-за отсутствия в них ценнейшей клетчатки.