

Ната Грин

Что скрывают фрукты?

ЧАСТЬ 1



0+

Ната Грин

Что скрывают фрукты?

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Грин Н.

Что скрывают фрукты? / Н. Грин — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Первая часть полноценного гайда о пищевых свойствах и особенностях фруктов.

Ната Грин

Что скрывают фрукты?



Яблоко

Пищевая ценность (на 100 гр.)

Калорийность – 52 ккал
Б/Ж/У – 0.3/0.2/14 гр.
Калий – 107 мг
Клетчатка – 2.4 гр
Сахар – 10 гр
Среднее яблоко весит примерно 182 грамма.

В яблоках содержатся витамины А, С, D, витамины В-6 и В-12, а также Калий, Магний и Железо.

Благодаря такому содержанию питательных веществ, включение яблок в свой рацион питания способствует снижению риска возникновения онкологии, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и пр.

В яблоках содержится много витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. Они помогают нейтрализовать свободные радикалы, которые образуются в организме как вследствие обычных процессов обмена веществ (как побочный продукт), так и попадают в наш организм из-за радиации, загрязнения окружающей среды, сигаретного дыма и других источников. Свободные радикалы опасны тем, что нарушают структуру клеток и органов. При правильном питании и здоровом образе жизни наш организм справляется со свободными радикалами, и они не наносят вред организму. Но они могут стать угрозой во взрослом возрасте при несоблюдении режима питания, курении и прочих вредных привычках.

Яблоки лучше есть утром, так как большое содержание клетчатки в этом фрукте оказывает благотворное влияние на пищеварительную систему.



Груша

Пищевая ценность (на 100 гр.)

Калорийность – 57 ккал
Б/Ж/У – 0.4/0.1/15 гр.
Калий – 116 мг
Клетчатка – 3.1 гр
Сахар – 9.8 гр
Средняя груша весит примерно 168 граммов.

Как и в яблоках, в грушах содержится много витаминов и антиоксидантов, среди которых витамин С, К, и небольшое количество витамина В-6, а также минералов, таких как Калий, Магний, Железо, Кальций, рибофлавин и фолиевая кислота.

Включая груши в свой рацион можно уменьшить риск возникновения таких заболеваний как:

- дивертикулёз;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания ЖКТ;
- воспалительные процессы в организме;
- диабет;
- онкология.

Груши рекомендуется есть вместе с кожурой, как и многие фрукты. В кожуре груши содержится больше половины общего количества клетчатки и 3/4 общего количества фенольных фитонутриентов (антиоксиданты, флавоноиды и коричная кислота).



Апельсин

Пищевая ценность (на 100 гр.)

Калорийность – 47 ккал
Б/Ж/У – 0.9/0.1/12 гр.
Калий – 181 мг
Клетчатка – 2.4 гр
Сахар – 9 гр
Средний апельсин весит примерно 154 грамм.

Один из самых распространенных фруктов мира – апельсин – попал к нам из Китая. Апельсин содержит более 100% необходимого дневного количества витамина С – больше, чем любой другой цитрусовый фрукт.

Витамин С, в свою очередь, имеет ряд полезных свойств:

- защищает клетки организма от повреждений;
- участвует в выработке коллагена, который способствует заживлению ран;
- помогает организму усваивать Железо;
- повышает иммунитет;
- замедляет возрастную макулодистрофию (нарушение центрального зрения вследствие повреждения сетчатки глаза);
- снижает уровень кортизола («гормон стресса»);
- снижает артериальное давление.

В апельсинах также содержатся витамины А (14 мкг) и В-9.

Витамин В-9 очень важен для беременных, так как помогает избежать врожденных дефектов у малышей.

Апельсины содержат много Калия и Кальция.



Лимон

Пищевая ценность (на 100 гр.)

Калорийность – 29 ккал

Б/Ж/У – 1.1/0.3/9 гр.

Калий – 138 мг

Клетчатка – 2.8 гр

Сахар – 2.5 гр

Средний лимон весит примерно 58 граммов.

В лимонах большое содержание витамина С, В-9, флавоноидов, а также лимонина (обладает противовирусными свойствами и является нейропротектором).

– в 1/4 стакана лимонного сока содержится 31% дневной нормы витамина С, 3% витамина В-9 и 2% Калия;

– лимоны и лаймы содержат наибольшее количество лимонной кислоты, что делает их востребованными для людей, страдающих почечным литоизмом (камни в почках);

– многие нутрициологи утверждают, что добавление лимона в питьевую воду благотворно влияет на микрофлору кишечника и способствует похудению;

– обладают антимикробными свойствами;

– снижают негативный эффект влияния алкоголя на печень.

Имея похожий с апельсинами состав, лимоны также полезны при беременности, повышают иммунитет, защищают клетки организма от повреждений, понижают уровень кортизола и артериальное давление.



Лайм

Пищевая ценность (на 100 гр.)

Калорийность – 30 ккал
Б/Ж/У – 0.7/0.2/11 гр.
Калий – 102 мг
Клетчатка – 2.8 гр
Сахар – 1.7 гр
Средний лайм весит примерно 67 граммов.

Лаймы и лимоны, как и все цитрусовые, являются отличным источником витамина С. Всего один лайм содержит чуть менее 20 миллиграммов витамина С, что составляет треть от суточной рекомендуемой нормы для взрослых. Лайм также является хорошим источником фолиевой кислоты, витамина В6 и калия.

Полезные свойства лаймов:

- лаймы содержат антиоксидантные соединения тем самым помогая клеткам бороться с повреждениями, вызванными наличием свободных радикалов в организме;
- употребление цитрусовых, в том числе лайма, может помочь снизить риск образования камней в почках. Лимонная кислота в этих фруктах помогает замедлить или остановить образование камней;
- одно исследование показало, что в сочетании с противомалярийными препаратами сок лайма помогает быстрее избавиться от малярийных паразитов;
- помогают улучшить пищеварение, нормализовать вес, уменьшить расстройства мочеиспускания и дыхательных путей;
- поддерживает уход за глазами и кожей.

Сок лайма является хорошей основой для маринадов. Вы также можете использовать сок лайма, чтобы бананы, персики, груши, яблоки и авокадо не потемнели, находясь на воздухе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.