



Древнем Китае груша символизировала долголетие. Грушевые деревья живут довольно долго. Плоды этих деревьев считаются одними из самых вкусных и полезных лакомств. В их состав входят очень много биологически активных веществ.

В грушах есть каротин, сахара (сахароза, фруктоза и глюкоза), витамины А, В1, В2, Р, РР, Е, С, азотистые вещества, пектины, фолиевая кислота. Помимо этого в них есть железо, марганец, йод, калий, кобальт, медь. К тому же очень много дубильных веществ и клетчатки находится в грушах. В общем, в них есть целый список полезных веществ. Груши защищают от многих болезней. Эти вкусные сочные фрукты полезно употреблять при нарушениях работы поджелудочной железы. Ведь фруктозы в них гораздо больше, нежели глюкозы, поэтому для того, чтоб они усвоились организмом вовсе не потребуется инсулин. С этого следует, что их можно кушать при ожирении и при сахарном диабете. Они даже включаются во многие диеты. В их волокнах содержится основная ценность фруктов.

В грушах не очень много витамина С. Но зато они богаты фолиевой кислотой. В грушах ее гораздо больше чем, например, в смородине. При многих недугах советуют употреблять груши. Про это говорится и в народной медицине. Но нужно учесть и то, что груши необходимо правильно кушать. Иначе пользы от их употребления не будет.

Груши нельзя есть на голодный желудок или запивать их водой. Не нужно после их употребления лакомиться мясом, или есть их в первые полчаса после употребления основной пищи. К тому же, только созревшие, нежные, вкусные груши обладают лечебными свойствами. Из организма при помощи употребления груш можно вывести вредные металлы и токсины. В грушах много уникальных эфирных масел, биоактивных веществ. Они помогают организму противостоять инфекциям, повышают его защитные силы. Так же, груши оказывают противовоспалительное действие, помогают в борьбе с депрессией. Грушевый сок очень полезен людям, которые страдают желудочными заболеваниями. Мякоть груши гораздо легче переносится организмом, нежели яблочная мякоть. Печень и желудок укрепляют сорта груш терпкие и кислые. Так же, с их

Полезные свойства груши

Автор: Jaxa

29.07.2010 09:10 -

помощью можно возбудить аппетит. Но организм усваивает их труднее.

Врачи советуют каждое утро съедать по две груши тем людям, у которых гастрит или заболевания печени. Таким образом, можно предотвратить изжогу и дискомфорт в желудке и в кишечнике. А еще груша – замечательное косметическое средство. К примеру, если размять грушу, добавить в нее столовую ложку сметаны, и такое же количество сока грейпфрута, смешать все это, и нанести на лицо на 30 минут, то такая маска напитает и увлажнит чрезмерно сухую кожу. Поможет груша и от веснушек избавиться. Для этого необходимо нанести на кожу мякоть этого фрукта. Такие маски смываются водой комнатной температуры.

JaxaLand.ru

{comments on}