

Полезьа и вред фруктов и ягод летом

Какие фрукты и ягоды принесут организму наибольшую пользу, насытят витаминами, микроэлементами и какие есть противопоказания к их употреблению.

1. Смородина

Польза: Ягода является лидером по содержанию витамина С. Поэтому кушайте, на здоровье, только не вечером, поскольку витамин С – энергетик и вы можете получить бессонную ночь. Чтобы сохранить все полезные свойства и витамины, смородину лучше на зиму замораживать, а не варить или перетирать с сахаром.

Вред: Не рекомендуется есть смородину натошак больным панкреатитом и язвой, так как ягоды раздражает слизистую желудка и кишечника.

2. Вишня

Польза: Вишня способствует оздоровлению мочевыводящих и желчных путей, обладает мочегонным и дезинфицирующим свойствами. Улучшает и оздоравливает микрофлору кишечника. Вишня используется как профилактика заболеваний щитовидной железы.

Вред: Кислота вишни может разрушать эмаль зубов, поэтому после еды сполосните рот водой. Кроме этого, вишню надо осторожно употреблять при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поскольку ягода раздражает слизистую.

3. Виноград

Польза: Содержит антиоксиданты, глюкозу, снижает уровень плохого холестерина, улучшает пищеварение. Можно летом устраивать разгрузочные виноградные дни (при этом из рациона лучше исключить сырое молоко, квас, минеральную воду, так как можно получить расстройство пищеварительной системы) или заменить ужин только ягодами винограда.

Вред: Противопоказан виноград при сахарном диабете и ожирении.

6. Арбуз

Польза: Благодаря мочегонному действию, арбуз промывает и очищает почки и весь организм.

Вред: Арбуз лучше есть отдельно от других продуктов, так как можно вызвать процессы брожения в кишечнике.

7. Дыня

Польза: Дыня богата калием, многими витаминами, которые оздоравливают печень, улучшают процессы при камнях в почках. Употребление дыни в пищу поможет избавиться от избытка холестерина в организме. Полезна дыня при заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

Вред: Дыню надо есть отдельно от других продуктов питания, не запивать ее молоком, кефиром, водой. Противопоказана дыня кормящим матерям, при язвенной болезни 12-перстной кишки, желудка, при сахарном диабете.

8. Яблоки

Польза: Фрукт употребляют в пищу для повышения тонуса организма, при анемиях, как источник витаминов, микроэлементов. Сердечникам лучше питаться сладкими сортами яблок.

Вред: Грубая шкурка может стать причиной колита. Страдающим гастритом, язвой 12-перстной кишки лучше ограничить употребление яблок. Надо помнить, что в косточках яблок содержится синильная кислота!

Фрукты весной и летом необходимо употреблять как можно чаще. Такая пища является самым лучшим, полезным и низкокалорийным десертом.

Не секрет, что в летний сезон выбор ягод и фруктов является огромным. Каждый может выбрать тот продукт, который ему придется по вкусу и окажет благотворное влияние на здоровье.