



ТОП 10 ЛУЧШИХ ФРУКТОВ

Несмотря на большое различие критериев для данного отбора большинство специалистов по всему миру рекомендуют придерживаться данного списка:

- **Яблоки** – эти плоды представляют наибольшую пользу для человека: клетчатка и пектин, содержащиеся в яблоках в большом количестве, способны значительно улучшить работу пищеварительного тракта. Витамины С, Е и А оказывают благотворное влияние на состояние кожного покрова. По мнению ученых, употреблять яблоки лучше всего с косточками, так как они содержат суточную норму йода.
- **Гранат** – по мнению некоторых специалистов, этот фрукт должен быть на первом месте, ведь гранат может эффективнее справляться с целым рядом серьезных заболеваний. Кроме этого, по результатам многочисленных исследований доказан факт торможения развития раковых опухолей при регулярном употреблении данного плода. Отвар из кожуры граната помогает при заживлении небольших ран и избавляет от поноса.
- **Киви** – отличный способ похудеть, ведь в нем есть особые ферменты, ускоряющие расщепление жировых клеток, а также волокна, которые в тандеме с содой способны вызвать чувство наполнения желудка без переедания.
- **Хурма** – употребление данного фрукта показано людям, имеющим проблемы с сердечно – сосудистой системой – калий, содержащийся в хурме, способен заменить валокордин, кроме этого, низкокалорийная хурма способна даже в малых количествах насытить организм, поэтому она пользуется повышенным спросом у людей, регулярно сидящих на диете.
- **Банан** – несмотря на средние показатели по содержанию витаминов, в банане очень много калия и сахара, поэтому его можно рекомендовать людям, имеющим различные заболевания сосудов или сахарный диабет. Совсем недавно специалистами из Аргентины было сделано ошеломляющее открытие – особые вещества, которые присутствуют в составе банана, способны легче пережить недостаток никотина, что происходит при отказе курильщика от сигарет.

- **Авокадо** – лидер по омолаживающим свойствам. Довольно высокая калорийность плодов компенсируется отсутствием вредных жирных кислот и сахара. Авокадо отлично борется с излишками холестерина в составе крови.
- **Ананас** – его польза заключается в том в ускорении переваривании белковой пищи, а также очищении организма от токсичных веществ и шлаков. Кроме этого, в ананасе присутствуют компоненты, ускоряющие расщепление жиров, а также укрепляющие иммунитет.
- **Инжир** – содержит большое количество магния, что положительно сказывается на работе нервной и сердечно – сосудистой систем. Инжир также применяется при лечении инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей.
- **Виноград** – небольшие, но при этом сочные ягоды способны удерживать влагу в организме, а также достаточно калорийны, что может вызвать проблемы для людей, имеющих лишние килограммы. Несмотря на это, виноград является прекрасным антиоксидантом, омолаживая и освежая кожу. Плоды винограда также содержат кислоту, которая убирает пятна и потемнения на зубной эмали.
- **Апельсин** – способен улучшать состояние кожного покрова, выравнивая его цветовой тон, а также препятствует образованию угрей. Незаменим при нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта благодаря более лучшему усвоению пищи.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Несомненно, каждый из перечисленных фруктов имеет свои преимущества и особенности, и в целом употребление хотя бы нескольких видов из списка оказывает положительное влияние на здоровье и иммунитет. По возможности употреблять фрукты и овощи следует натощак, за полчаса перед основным приемом пищи. Ну и конечно не стоит забывать про индивидуальные особенности своего организма, ведь у некоторых людей могут проявляться различные аллергические реакции на вещества фруктов – к этому следует отнестись с должным вниманием.

Стоит отметить одну интересную особенность: во фруктах и овощах, имеющих одинаковый цвет, содержится схожий состав витаминов и минералов. Например:

- Продукты с синим и фиолетовым цветом содержат гликозиды, отлично справляющиеся с возбудителями инфекционных заболеваний.
- Плоды красного цвета содержат большое количество антиоксидантов, предупреждающих развитие сердечно – сосудистых и раковых заболеваний.
- В белых фруктах и овощах имеется сульфорафан, помогающий эффективно бороться с раковыми клетками.
- В дарах природы зеленого цвета есть фолиевая кислота, калий и кислоты группы Омега 3 – все эти компоненты являются гарантией хорошей памяти и нормализации состава крови.

**Возьмите себе за правило ежедневно съесть хотя бы одно яблоко,
и ваш организм обязательно вас отблагодарит
отменным самочувствием и бодростью духа!**