



В ЧЕМ СИЛА ФИНИКОВ?

Финики - вкусное и полезное лакомство, а применяется на Востоке, как лечебное средство против многих болезней.

Финиковая пальма считалась с древних времен священным деревом, а изображения плодов были найдены в храмах Вавилона и упоминание о них можно найти в Библии и Коране. В странах Востока - это основная пища, лакомство и лечебное средство против многих болезней. В настоящее время финики культивируют в странах с субтропическим климатом: в Израиле, Иране, Йемене, Тунисе, Сирии, но главным поставщиком фиников является Саудовская Аравия.

Финики - это самый сладкий и полезный продукт в качестве десерта, ведь на 100 гр. плодов приходится всего 277 ккал. Содержит 55% фруктозы, что позволяет быстро утолить голод и снять усталость. Плоды богаты белками, жирам, углеводами, сахарами и пищевыми волокнами, а также содержат кальций, селен, фосфор, железо, магний, калий, натрий, цинк, медь, марганец, витамины группы B, A, B1, B2, B5, B6, B9, K.

Финики содержат большое количество пектинов и пищевых волокон, что позволяет урегулировать деятельность ЖКТ, быстро выводить из организма токсины и шлаки. Из-за присутствия пантотеновой кислоты улучшается работа иммунной системы, укрепляется центральная нервная система, контролируется сон и эмоциональное состояние.

Большой сбалансированный состав витаминов в финиках позволяет улучшить состояние волос, ногтей, зубов, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Особенно этот продукт рекомендуется детям с 1,5 лет, беременным и кормящим женщинам и для восстановления после перенесенных травм.



Финики - это продукт насыщенный витаминами, микроэлементами и полезен в качестве полноценного перекуса во время рабочего дня. Если отдать предпочтение плодам и использовать их на десерт, вместо конфет, то можно быстро укрепить сердечно-сосудистую систему, восполнить силы после активных физических и умственных занятий.

Горстка фиников в день обеспечит суточной нормой необходимых витаминов, аминокислот. Триптофан содержащийся в плодах - это необходимая для человека аминокислота, благодаря которой вырабатывается гормон радости и тормозятся процессы старения. Финики укрепляют стенки кровеносных сосудов, усиливают кровообращение, нормализуют показатели АД, препятствуют образованию тромбов.



В некоторых диетах плоды активно применяют для избавления от лишнего веса, ведь натуральная фруктоза и сахара позволяют быстро утолить голод, даже если съесть маленькую горсть продукта.



Сахароза находящаяся в плодах не откладывается в жировое депо, а трансформируется в энергию.

«Финиковая диета» способна вывести излишки воды и шлаки из организма, урегулировать обменные процессы.

В ежедневном меню финики можно использовать вместо обычных сухофруктов, для украшения десертов и тортов.

ФИНИКОВЫЙ ПАЙ

- Финики-300гр.
- Яблоки-3 шт.
- Виноградное масло-70 мл.
- Мед-3 ст. л.
- Овсяные хлопья-1 стакан
- Пшеничная мука-0,5 стакана
- Разрыхлитель-2 ч.л
- Лимон-1 шт.
- Грецкие орехи-25 гр.



Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, а финики от косточек. Нарезать фрукты мелкими кубиками. С лимона снять цедру, выжать сок. В сотейнике подогреваем сок лимона, цедру, мед, корицу. Затем добавляем финики, снимаем с огня и даем пять минут, чтобы финики пропитались соком. Далее по очередности добавляем: яблоки, масло, овсянку, муку (можно с небольшим количеством разрыхлителя). Выложить в форму слоем в 2,5–3 см, обсыпать сверху цедрой лимона и отправить в разогретую до 180 градусов духовку. Достать форму через двадцать минут, разметить ножом на равные части и каждую часть украсить грецким орехом. Отправить в духовку еще на 5 минут.