

ФИНИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Финик — удивительный плод, которому справедливо приписывают свойства укреплять здоровье и продлевать жизнь. В частности, в Китае есть долгожители, основой питания которых служат исключительно финики. Это - очень полезный продукт, и диетологи всего мира рекомендуют употреблять его вместо сладкого. Кроме того, финики со стародавних времен были известны своими целебными свойствами.



Полезные свойства фиников

Медициной установлено, что малое содержание сахара в крови зачастую приводит к тому, что человек испытывает непомерное чувство голода, а после употребления всего нескольких фиников чувство голода исчезает. Таким образом, если постящийся или «сидящий» на диете сначала поест фиников, то потом он удовлетворится небольшим количеством еды, не станет переедать и не причинит вред своему здоровью.

Уникальный состав фиников

Этот универсальный по составу фрукт содержит следующие полезные ингредиенты:

- 23 вида аминокислот, которых нет во многих других фруктах. В их числе триптофан – незаменимая аминокислота, которая не синтезируется в организме. Она необходима для нормального функционирования нервных клеток, поддерживает память, умственные способности, психику. Триптофан также способствует обновлению клеток и замедляет старение. Другая аминокислота – глутаминовая, нормализует функцию пищеварения, поддерживает обменные процессы в клетках печени, мозга.
- Практически все необходимые для организма микроэлементы: калий, магний, фосфор, железо, медь, сера и другие. Высокая концентрация селена укрепляет иммунную систему, снижает риск развития рака, замедляет развитие атеросклероза.
- Витамины А, группы В, С, Е, Р, никотиновую кислоту (витамин РР), которые участвуют во всех видах обмена веществ, укрепляют сосуды, нервную ткань, улучшают состояние кожи и волос.
- Сахара, представленные, в основном, фруктозой (до 60%) и глюкозой. Они являются основным энергетическим источником, восстанавливают силы, поддерживают свежесть мозга и мышечный тонус.

Калорийность фиников

Многие боятся употреблять финики из-за их высокой калорийности, и они неправы. В 100 г плодов (без косточек) содержится всего 140-200 калорий, поэтому такое количество не приведет к избыточному весу, но зато принесет огромную пользу организму. Кроме того, эти плоды совсем не содержат холестерина.

Учеными подсчитано, что достаточно съесть в день 10 фиников, чтобы обеспечить организм необходимыми витаминами, минералами, аминокислотами, и при этом не вызвать накопление избытка калорий.

Действие фиников на организм

Многолетними исследованиями в медицине выявлены такие виды полезного воздействия фиников на организм:

- не содержат болезнетворных микробов, паразитов и токсических веществ;
- тормозят развитие ряда болезнетворных бактерий, убивают паразитов в пищеварительном тракте;
- улучшают пищеварение;

- улучшают функцию дыхания;
- активизируют работу сердечной мышцы, циркуляцию крови;
- укрепляют нервную систему, нормализуют сон;
- способствуют сохранению хорошего зрения;
- поддерживают мышечную систему;
- стимулируют сокращение матки, облегчают роды;
- стимулируют половую функцию, выработку семенной жидкости;
- замедляют старение, улучшают внешний вид.

Интересны опыты, при которых люди могли полноценно жить в течение нескольких лет, употребляя только финики и воду.



Также доказано, что они по составу полезнее икры, поэтому их включают в рацион космонавтов, спортсменов, рекомендуют онкологическим больным для поднятия иммунитета после химиотерапии, облучения.

Важно: страдающим инсулинозависимым диабетом вопрос об употреблении фиников, а точнее, об их количестве, нужно согласовать с врачом.

Разумеется, можно прожить и без фиников. Но почему бы не ощутить на себе действие этого дешевого и доступного продукта, укрепить здоровье, продлить жизнь?