

## Самые полезные сухофрукты, которые продлят вам жизнь



Забудьте о перекусах бутербродами, чипсами, пирожными. Лучший вариант – фрукты: в летнее время свежие, а в зимнее, да и не только – сухофрукты. Они вполне способны утолить чувство голода в перерывах между приемами пищи. Но главное достоинство сухофруктов в том, что они – настоящий кладезь витаминов, микроэлементов и других чрезвычайно полезных для здоровья веществ.

Наиболее полезными среди популярных сухофруктов, доступных круглый год, являются 8 их видов, образующих топ:

### Изюм

Очень богат калием и углеводами, которые необходимы сердечной мышце. Кроме того, содержит фосфор, что очень важно в период больших умственных нагрузок – например, экзаменов. Изюм помогает и в профилактике такой неприятности, как пародонтоз.

## Курага

Сушеные абрикосы чрезвычайно полезны для сердца и сосудов, поскольку содержат калий и антиоксиданты, а также помогают выводить вредный холестерин. Употребление кураги показано и всем страдающим сахарным диабетом, а также заболеваниями щитовидной железы

## Бананы

Также являются источником калия, углеводов, очень полезны для сердца, печени, мозга, мышечной системы, способствуют приливу сил. Кроме того, они содержат аминокислоту триптофан, который улучшает функцию нервной системы, помогает поднять настроение и расслабиться.

## Вишня

Сушеная вишня положительно влияет на когнитивные функции нервной системы, улучшает память, концентрацию внимания. Также ее рекомендует народная медицина тем, кто хочет бросить курить.

## Ананас

Даже небольшой кусочек сушеного ананаса способен обеспечить суточную потребность организма в магнии и калии, железе и цинке. Он улучшает работу сердца, снижает давление, препятствует развитию атеросклероза, ожирения. Витамины группы В положительно влияют на состояние нервной системы, а также кожи, волос и ногтей.

## Груша

Сушеная груша помогает уменьшить воспалительный процесс, а также богатый набор микроэлементов, положительно влияющих на работу сердца, печени, почек. Витамины С и РР помогают укрепить стенку сосудов, улучшить капиллярное кровообращение. Также известны ее антидепрессивные свойства.

## Киви

Содержит высокую концентрацию аскорбиновой кислоты, снижает кровяное давление и свертываемость крови. Биологически активные вещества стимулируют пищеварительные ферменты протеазы, способствующие перевариванию белковой пищи. Также киви улучшает перистальтику кишечника.

## Дыня

Богата углеводами, клетчаткой, калием, железом, антиоксидантами. Улучшает работу сердца, печени, способствует повышению уровня гемоглобина. Сушеную дыню также рекомендуют, как желчегонное и противовоспалительное средство.

*Практически здоровому человеку можно употреблять любой из этих продуктов, а лучше их сочетать. А тем, кто страдает диабетом, заболеваниями крови, выбор сухофруктов лучше обсудить с врачом.*