Хурма. Польза или вред

Фрукты являются хорошей поддержкой для организма. Они богаты различными витаминами и микроэлементами. Не уступает в богатстве витаминов и хурма.

знакомство

Хурма экзотическая ягода. В Греции её считают плодом для богов. Растёт на эбеновых деревьях.

Это крупная ягода. У хурмы тонкая кожица. Когда ягода полностью созреет, её мякоть становится нежной и очень сладкой.

Плоды встречаются светло-жёлтого, тёмно-оранжевого и красного цвета.

Как уже отмечалось, хурма богата витаминами. В ней можно найти такие витамины как: бета-каротин, сибатол, аскорбиновая и бетулиновая кислоты, а также калий и кальций. Именно поэтому хурма является противовоспалительным и иммуноукрепляющим средством.

Выделяют 2 группы сортов хурмы: вяжущие и не вяжущие. Но это условное их разделение. В плодах вяжущих сортов содержится больше танина (вещество, обладающее антибактериальным свойством). Танин преобладает в недозрелых плодах, что делает плоды малопригодными в пищу и вредными для организма. Всего в этих двух группах насчитывается около одиннадцати сортов. Плоды могут быть разной формы цвета и вкуса.

Данные о родине этого экзотического фрукта разнятся. Принято считать, что родина хурмы - это Азия. По другим данным, некоторые сорта растут в Южной Америке. Утверждают, что сорт японской хурмы впервые был выведен в Китае. А затем плоды этого сорта начали появляться в Калифорнии, Южной Европе и Бразилии. В настоящее время хурму экспортируют из Китая, Японии, Бразилии и Кореи. Вскоре к основным экспортёрам присоединились Израиль и США. Теперь люди всего мира используют полезную ягоду в разных целях. Кто-то любит её как лакомство. Кто-то использует как лечебное средство.

Хурма против заболеваний

Хурма, как и многие ягоды и фрукты, является популярным профилактическим средством против многих заболеваний. Хурма помогает от простуды и гриппа. Её можно использовать как расслабляющее средство при запоре. Также она обладает мочегонными свойствами. Можно использовать при гипертонии и гипертензии, то есть, экзотическая ягода помогает снизить кровяное давление. Кроме того, хурма очищает организм от различных токсинов. Чистит печень и другие органы. Также хурму можно использовать в качестве натурального антидепрессанта, в борьбе с лишним весом, купировать приступ икоты, наполнить кожу питательными веществами и придать ей сияние, лечить гемофилию и геморрой. Хурма является противоаллергическим средством. А главное, хурма не заменимый источник энергии.

Но кроме полезных свойств, у хурмы существуют и губительные. Так, например, из-за высокого содержания сахара, сахарозы, глюкозы и фруктозы ягода опасна для пациентов с сахарным диабетом. Также хурма может вызвать образование желудочных камней. Чтобы этого не произошло, лучше есть хурму на сытый желудок. Желательно не употреблять её с белками. А именно: морской рыбой, креветками и крабами. Для зубов хурма также может быть разрушительной. Она способна вызвать такое заболевание как кариес. Кариес вызывает высокое содержание сахара и застрявшая между зубами мякоть. Чтобы уменьшить влияние хурмы на зубы, можно сразу после употребления, попить воды или прополоскать рот.

Рецепты для профилактики и лечения

«помоги себе сам»- гласит народная мудрость. Для того чтобы хурма действовала эффективнее при заболеваниях, из неё готовят разные напитки, настойки и средства для внешнего применения. Так, например, средство против аллергии готовят из незрелых плодов. Настаивают в течение недели в тёплом месте. Желательно на солнышке. Затем фильтруют. Оставляют ещё на несколько дней настояться. При лечении наносят на проблемные участки. Делают 4 подхода в день.

С икотой можно бороться при помощи стеблей хурмы, кусочков имбиря и бутонов гвоздики. Всё заливается кипятком и настаивается около десяти минут. Напиток пьют тёплым.

Победить геморрой возможно при помощи напитка из сушёных плодов хурмы и сырой рисовой каши. Кашу употребляют два раза в день. А напиток лучше пить чем чаще тем лучше. Готовят сырую рисовую кашу так: заливают рис и хурму водой и оставляют до размягчения.

Напиток из сушёных плодов хурмы, размельчённых корней лотоса и мёда помогает при гемофилии. Это лечение проходит циклами. Сначала 15 дней пьют напиток. Затем делают перерыв. И вновь повторяют курс из пятнадцати дней. Так продолжать до тех пор пока не наступит улучшение.

Таким образом, хурма может стать не заменимым помощником в лечении и профилактике болезней. Но важно помнить, что не смотря на полезные свойства, хурма, как и многие другие ягоды и фрукты, может быть опасной. Стоит получить консультацию у врачей. А если нет такой возможности, при ухудшении самочувствия или каких-то неприятных ощущений, не стоит продолжать лечение и употребление хурмы.