

ФРУКТЫ



ДАРЯТ ЗДОРОВЬЕ

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система №2»
Губкинского городского округа
Аверинская модельная библиотека

3

ФРУКТЫ ДАРЯТ ЗДОРОВЬЕ

Памятка читателю

*Аверино
2021*

ББК 91.9: 51.1

Ф 82

Составитель Н. И. Чистникова

Ф 82

Фрукты дарят здоровье : памятка читателю /
Муницип. бюджет. учреждение культуры «Централиз.
библ. система № 2», Аверинская модельная б-ка ; сост.:
Н. И. Чистникова. - Аверино, 2021. – 12 с.

ББК 91.9: 51. 23

© МБУК «ЦБС №2» Губкинского
городского округа, 2021

От составителя

5

Чем **полезны фрукты**? Фрукты дарят молодость, здоровье, жизненную энергию, а также являются натуральными лекарствами от многих болезней. Вы можете не только наслаждаться необыкновенным вкусом любимых фруктов, но и ускорить процесс лечения многих заболеваний.

Вы, дорогие читатели, с удовольствием можете наслаждаться богатым разнообразием фруктов без вреда для фигуры и с пользой для здоровья, а данная **памятка** расскажет о **лечебных и полезных свойствах фруктовых** летних лакомств. Кроме того, в ней вы найдете описание различных фруктов и рекомендации по их употреблению, а с более подробной информацией о пользе фруктов вы сможете познакомиться в представленном списке литературы.

Памятка предназначена всем, кто интересуется вопросами лечебного питания и формирования здорового образа жизни.



Фрукты по своим вкусовым качествам и содержанием кислоты можно разделить кислые, полукислые, сладкие и нейтральные.

Полезность **кислых фруктов**, в том, что они богаты кислотой и веществами, которые уменьшают уровень холестерина, контролируют выведение мочевой кислоты и расщепляют насыщенные жиры.

Полукислые фрукты, мягкие с меньшим содержанием кислоты. Они имеют огромную биологическую ценность и богаты белками.

В **сладких фруктах** отсутствует кислота. Они богаты витаминами С; А; Е; витаминами группы В. В свою очередь нейтральные фрукты, не имеющие четко выраженного вкуса, содержат белки, витамины, минералы и микроэлементы.

Желательно съедать каждый день не менее 5 порций различных фруктов и овощей. Одной порцией считается яблоко или апельсин, чашка мелких ягод (малины или смородины), 3-5 столовых ложек с верхом готовых овощей, 1 стакан натурального фруктового сока или средняя тарелка свежего салата. Что касается фруктовых соков, то их рекомендуется пить за 1 час до или после еды, а еще не злоупотребляй соками из кислых фруктов.

Абрикос содержит: Фосфор, железо, витамины: А, В1, В2, РР.

Полезные свойства. Абрикосовый сок помогает при заболеваниях почек, сердца и избыточном весе, улучшает память и повышает работоспособность организма. Свежие абрикосы рекомендуется кушать при заболеваниях слизистой рта и малокровии. Маска для лица из абрикоса омолаживает кожу, делает ее более упругой, эластичной и предохраняет от потери влаги.



Ананас содержит органические кислоты, пектиновые и ароматические вещества, витамины С, В1, В2 и каротин.

Полезные свойства. Ананас ускоряет процесс похудения. Входящий в его состав фермент бромелайн блокирует жир, поступающий с пищей, и не позволяет ему откладываться. В результате вес постепенно снижается.



Виноград содержит калий и биофлавоноид (антиоксидант, защищающий от раковых заболеваний).

Полезные свойства. Обладает мочегонным и мягким слабительным действием, полезен при ларингите и бронхите. Красный виноград рекомендуются кушать при истощении организма, упадке сил, малокровии, туберкулезе легких, подагре, болезней сердца, печени и почек, повышенной кислотности желудочного сока. Изюм обладает теми же свойствами, но еще и помогает снижать нервное возбуждение. Кубиками льда из замороженного винограда полезно протирать лицо. Цвет кожи становится сияющим и свежим.

Вишня содержит витамин С, каротин, железо, кальций, цинк, глюкозу и кумарин (снижает свертываемость крови).

Полезные свойства. Вишневый сок укрепляет кровеносные сосуды, снижает повышенное артериальное давление, укрепляет иммунитет. В народной медицине молоком с мякотью вишни лечат заболевания желудка и артрит. Маска для лица с вишневым соком уменьшает жирность кожи и стягивает поры.





Грейпфрут содержит ферменты, витамины С, В1, Р, D.

Полезные свойства. Улучшает обмен веществ в организме, повышает общий тонус, снимает усталость, понижает кровяное давление, укрепляет сердечнососудистую систему, улучшает аппетит, очищает организм от токсинов, является отличным профилактическим средством против инфекций. Грейпфрут низкокалориен и рекомендуется людям, страдающим от излишней полноты. Сок плода положительно влияет на состояние кожи. А если вы добавите несколько капель свежевыжатого сока грейпфрута в небольшое количество шампуня или ополаскивателя для волос, то получите отличное средство от перхоти и против выпадения волос.

Лимон содержит соли кальция, фосфор, железо, медь, витамины С, Р, провитамин А, лимонную кислоту.

Полезные свойства. Восстанавливает силы, снимает усталость, хорошо утоляет жажду. Сок лимона ускоряет заживление костей при переломах, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, ангине, выводит песок и камни. Чай с лимоном – лучшее средство при простуде, а лосьоном из сока лимона (смешать в равных количествах сок лимона и минеральной воды) полезно протирать лицо. Он оказывает на кожу очищающее и смягчающее действие и при регулярном использовании устраняет стойкий блеск с кожи.



Персик содержит эфирные масла, витамины А, В1, В2, Р, С.

Полезные свойства. Свежие персики выводят из организма шлаки, обладают противоотечным свойством, нормализуют сердечный ритм и

понижают кислотность желудка. Масло, получаемое из мякоти персиков, улучшает регенерацию клеток кожи, обладает питательным, увлажняющим и витаминизирующим действием. Вы можете делать экспрессмаску для лица — накладывать ломтики свежего персика для повышения эластичности кожи.

Слива содержит каротин, витамины В1, Р, сахар, фруктозу, глюкозу и сахарозу.

Полезные свойства. Усиливает перистальтику кишечника, выводит из организма избыток воды и соль. Сушеная слива, а иначе **чернослив**, очищает стенки сосудов от **холестерина** и усиливает сердечную деятельность. При выпадении волос, хорошо втирать мякоть сливы в кожу головы.



Черешня содержит медь, марганец, цинк, кобальт, железо и витамин Р. На 75% состоит из углеводов и на 20% из глюкозы.

Полезные свойства. Сок черешни обладает противоотечным, мочегонным, сосудоукрепляющим, желчегонным и очищающим действием. Черешня действует как легкое слабительное, улучшает работу кишечника. При сухой коже хорошо смазывать лицо мякотью желтой черешни.

Яблоки содержат железо, пектины, органические кислоты, витамины С, В6 и Р.

Полезные свойства. Содержащиеся в яблоках в большом количестве **пектины** оздоравливают кишечную микрофлору, способствуют заживлению ожогов, укрепляют желудок. Железо защищает от вирусов и очищает кровь. Яблоки также полезно кушать тем, у кого есть



избыточный вес, при заболеваниях сердечнососудистой системы, диабете, подагре. Для красоты рук очень полезно делать маску из мякоти яблока (натереть на терке мякоть яблока и нанести на руки на 10-15 минут) – она заживляет ранки и смягчает загрубевшую кожу.

И в самом конце несколько советов о том, как **полезно употреблять фрукты**:

- фрукты лучше всего есть через час после основного приема пищи, чтобы избежать дальнейшего брожения и повышенного газообразования, либо за полчаса до еды.
- не стоит оставлять надолго и тем более хранить фрукты на свету – в них легко разрушаются витамины, под действием солнечного света. Лучше всего убрать их в холодильник. Исключение составляют только бананы – от холода они теряют свой аромат и вкус.
- полезней съесть фрукты прямо с кожицей – именно в ней содержится больше всего витаминов, но это только в том случае, если вы уверены, что они не подвергались до этого химической обработке. Поэтому лучше всего кушать фрукты со своего сада или покупать у людей, которые сами их выращивают. Помните, что в магазине для увеличения срока хранения, все фрукты и овощи зачастую обрабатывают химией.
- вы можете заморозить фрукты и ягоды на зиму в морозильной камере – в этом случае, они сохраняют все полезные свойства и витамины и будут хорошим подспорьем в холодное время года.



О фруктах в литературе

Аптека на грядке / сост. С. Парфенова. - Смоленск : Голода, 2005. - 64 с. : ил. - (Домашняя энциклопедия здоровья).

Блейз, А. И. Энциклопедия лечебных фруктов и ягод. - Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 1999. - 318 с. - (Семейная энциклопедия).

Витаминные сборы: 150 эффективных рецептов / [авт.-сост. Шляхтурова О. К.] . - Ростов-на-Дону : Феникс ; Харьков : Фолио, 2006. - 190, [1] с. - (Качество жизни).

Ермакова, С. О. Любимый сад для здоровья и красоты / [Ермакова С. О.] . - Москва : Мир книги, 2008. - 255 с. - (Путеводитель по саду и огороду).

Зайцева, И. А. Лекарственные свойства овощей и фруктов вашего участка / И. А. Зайцева. - Москва : РИПОЛ классик, 2011. - 316, [1] с. - (Четыре сезона).

Казьмин, В. Д. Лечебные свойства овощей, фруктов и ягод с приложением оригинальных рецептов оздоровления: (советы врача) / В.Д. Казьмин, З.В. Казьмин. - Ростов-на-Дону : МарТ, 2007. - 314,[1] с. : портр. - (Панацея).

Лифляндский, В. Г. Лечебные свойства фруктов / В. Г. Лифляндский, А. Г. Сушанский. - Москва : Весь, 2002. - 96 с. : ил.

Лойко, Р. Э. Фрукты и овощи: рецепты оздоровления : [хим. состав., лечеб. свойства и применение, противопоказания] / Р. Лойко, З. Кавецки. - Москва : АСТ-Пресс кн., 2004. - 350 с. : ил. - (1000 советов).

Путинцева, Л. Ф. Энциклопедия здоровья / Л. Путинцева. - Москва : Центрполиграф, 2006. - 543 с.



Фрукты дарят здоровье

Памятка читателю

Компьютерный набор **Н. И. Чистникова**

Макет обложки **Л. А. Шамраева**

МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа

Губкинская центральная районная библиотека

309141, Белгородская область

Губкинский район, с. Аверино

Тел. 8-47-241-60-7-36

Сайт: <http://gub-raion.ucoz.ru/>

Электронный адрес: averino20@mail.ru

