

# ФРУКТЫ



ДАРЯТ ЗДОРОВЬЕ



МБУК «ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА №2»  
ГУБКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

*ИНФОРМАЦИОННО – БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СЕКТОР*

# **ФРУКТЫ ДАРЯТ ЗДОРОВЬЕ**

*Памятка читателю*

*Троицкий  
2014*

**ББК 91.9: 51.1**  
**Ф 82**

*Ответственный за выпуск Н. А. Юханова*

*Составитель Л. А. Степнченко*

*Редактор-библиограф И.В. Киреева*

**Ф 82**      **Фрукты дарят здоровье** : памятка читателю /  
МБУК «Централизов. библиотечная система № 2», Информ. -  
библиогр. сектор; сост.: Л. А. Степанченко. -  
Троицкий, 2014. – 20 с.

ББК 91.9: 51. 23

© МБУК «ЦБС №2» Губкинского  
городского округа, 2014

## 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 : Толока, 2005 - 64 с. : ил. - (Домашняя энциклопедия здоровья).

11

**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. - Харьков : Феникс : Фолио, 2006 - 190, [1] с. - (Серия «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 / Лифляндский В. Г.; Сушанский А. Г. - Москва : Весь, 2002 - 96 с. : ил.

**Лойко Р. Э.** Фрукты и овощи: рецепты оздоровления : [хим. состав., целеб. 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 **Л. А. Степанченко**  
Компьютерная верстка, макет обложки **Л. А. Степанченко**

МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа

Губкинская центральная районная библиотека

309145, Белгородская область

Губкинский район

п. Троицкий

Тел. 8-47-241-78-7-44

Сайт: <http://gub-raion.ucoz.ru/>

Электронный адрес: [gub-rajon@yandex.ru](mailto:gub-rajon@yandex.ru)