В Древнем Китае груша была символом долговечности, так как грушевые деревья очень долго живут. Плоды грушевого дерева - одно из полезнейших лакомств.

Они богаты биоактивными веществами. Плоды груши содержат сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), витамины А, В1, В2, Е, Р, РР, С, каротин, фолиевую кислоту, катехины, азотистые вещества, пектины, минеральные соли железа, марганца, йода, кобальта, меди, калия, молибдена, кальция, дубильные вещества, клетчатку.



Так как в груше фруктозы больше, чем глюкозы (а как известно, фруктоза не требует для своего усвоения в организме инсулина), этот фрукт полезен при нарушении функции поджелудочной железы. Поэтому свежие и сушеные груши, а также напитки из них включают в диеты при ожирении и сахарном диабете, пишет povarenok.ru.

Основная ценность груши - в содержании питательных волокон (2,3 гр./100 гр.). Содержание витамина С в ней не высоко. По содержанию фолиевой кислоты груша превосходит даже черную смородину.

И народная, и официальная медицина рекомендуют использовать грушу в огромном количестве случаев. Но прежде всего заметим, что плоды груш надо употреблять правильно: не есть их на пустой желудок и не запивать водой. Также их не стоит закусывать мясом и лакомиться ими раньше, чем через полчаса после окончания трапезы. Не забывайте, что лечебными свойствами обладают только вызревшие, ароматные, сочные, нежные по консистенции плоды.

Груша способствует выведению из организма тяжелых металлов и токсинов.

В плодах груш содержатся уникальные эфирные масла, биологически активные вещества, которые способны повышать защитные силы организма, противостоять инфекционным заболеваниям, оказывать противовоспалительное действие и даже бороться с депрессией.

Грушевый сок необыкновенно полезен при лечении некоторых желудочных заболеваний. Мякоть груши легче переносится организмом, чем мякоть яблок. Кислые и очень терпкие сорта груш укрепляют желудок и печень, возбуждают аппетит, но они труднее усваиваются организмом. При заболеваниях печени, холецистите, гастрите две съеденные утром груши избавят вас от болей и изжоги, ликвидируют дискомфорт в кишечнике.

Отвары, компоты из сушеной груши богаты танинами, обладающими вяжущим эффектом, что полезно при расстройствах кишечника. Свежие груши содержат достаточно грубые пищевые волокна, что усиливает кишечную перистальтику, поэтому при расстройствах их есть не стоит. А вот при запорах груши из компота нужно съедать обязательно.

Много в груше макро- и микроэлементов: например, железа, необходимого для синтеза здоровых кровяных клеток. Поэтому рекомендуется употреблять груши при быстрой утомляемости, головокружении, учащенном сердцебиении, возникающих при усиленной физической нагрузке, а также при потере аппетита, при появлении трещин в углах рта, плохом заживлении тканей и даже при чувствительности к холоду - все это симптомы недостатка железа в организме.

После сорока лет врачи вообще рекомендуют есть груш побольше. Дважды в неделю очень полезно устраивать «грушевые дни»: 1,5–2 кг зеленых свежих плодов - и ничего другого. Твердые плоды лучше слегка отварить.

Считается, что варенье из груш и печеные ее плоды избавят от кашля. В древнеарабских трудах по медицине указывалось, что груши помогают лечить болезни легких. Грушевый сок и отвары плодов обладают антибактериальной активностью благодаря содержанию антибиотика арбутина. Их также употребляют как средство для укрепления стенок кровеносных сосудов.

В мякоти груши содержится много ионов калия, без достаточного количества которых нельзя представить себе нормальное функционирование сердца и мышц, ведь ионы калия отвечают в организме за регенерацию клеток. Так что несколько съеденных груш могут вполне реально снять боль в натруженных мышцах. Груша очень полезна для сердца вообще и при нарушениях сердечного ритма в частности. К тому же при нехватке калия замедляется рост тканей, появляется нервозность, бессонница, наблюдается учащенное сердцебиение из-за ослабления сердечной деятельности, повышается уровень холестерина в крови. При подобных симптомах грушевое лечение может сослужить хорошую службу. Кстати, чем лучше и сильнее запах груши, тем больше ее польза, особенно для сердца.

Грушевые компоты полезны также при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей - этот напиток повышает диурез, благотворно действует на мочевой пузырь и почечные лоханки.

Если Вы собрались похудеть, не забывайте: груши обладают низкой энергетической

ценностью и рекомендуются в различных диетах.

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом www.perspectiva.com*