

## Чем полезны фрукты для организма

Полезность фруктов для организма заключается, прежде всего, в высоком содержании полезной клетчатки, фруктозы, растительного белка, пектина, фруктовых кислот. Кроме того, фрукты содержат полезный витаминно-минеральный комплекс.

- **Клетчатка** – отвечает за очищение пищеварительной системы, быстро насыщает, поддерживает чувство сытости, уменьшая тем самым риски переедания. Употребление фруктов вечером позволяет избежать сложностей с дефекацией наутро: желудочно-кишечный тракт быстрее и качественнее справляется с расщеплением пищи и всасыванием полезных веществ.
- **Фруктоза** – разновидность полезной глюкозы, которая не причиняет вред фигуре, не нарушает баланс сахара в крови. Вещество обладает низкой калорийностью, помогает в снижении веса, повышает тонус организма, является полезным источником энергии.
- Польза **фруктовых кислот** – в стимулировании регенерации клеток кожи, насыщении их коллагеном и эластином, предотвращении потери влаги. Салициловая кислота полезна при лечении и профилактике кожных заболеваний, обладает противовоспалительными, ранозаживляющими свойствами.
- **Пектин** – препятствует отложениям холестерина и развитию раковых опухолей, нормализует уровень сахара, выводит канцерогены.
- **Растительный белок** – полезный строительный материал для мышечной, суставной, костной ткани, участвует также в выработке гормонов.
- **Витамины группы В, К, РР**, калий, медь, магний, железо, фосфор – регулируют выработку гемоглобина, свертываемость крови, уровень артериального давления, укрепляют стенки сосудов и сердечную мышцу.
- **Витамины А, С, В12, Е** – улучшают работу печени, укрепляют иммунитет, благодаря полезным антисептическим свойствам защищают от размножения вирусов и бактерий.

## Вот такие вот необычные и удивительные эти фрукты !

- Помидор — самый популярный фрукт в мире.
- Попадая в охлажденную среду, помидор теряет полезные свойства и вкус. Вот почему его лучше не убирать в холодильник.
- Из фруктов самым «водяным» считается арбуз (92%). В мире овощей пальма первенства принадлежит тыкве и капусте: они состоят из воды на 90%.
- Грейпфруты, взаимодействуя с некоторыми лекарствами, могут привести к летальному исходу.
- Самые большие фрукты растут на Сейшельских пальмах Coco De Mer: их вес может достигать почти 42 килограммов.
- Почему мы многие фрукты называем овощами? Потому что с кулинарной точки зрения фруктами считается всё сладкое (в целом), а овощами — всё остальное.
- Некоторые японские фермеры выращивают квадратные арбузы.
- Всего в мире выращивают более 7000 разных сортов яблок.
- Из бананового волокна можно делать бумагу и ткань.
- Первоначально слово "pineapple" (ананас) использовалось для обозначения кедровых шишек.
- Когда собирают урожай, фрукты не умирают. Они продолжают реагировать на окружающую среду после этого.
- Не все апельсины оранжевые. Если погода недостаточно прохладная, то хлорофилл в кожуре плодов не разрушается, и плод остаётся зелёным.
- Бананы обладает антацидным эффектом и поэтому помогают при изжоге.
- Киви содержат больше витамина С, чем апельсины.
- В дикой природе не существует апельсинов, а те, что растут, представляют собой нечто среднее между помело и мандаринами.
- Бананы в том виде, в каком мы их знаем сегодня, являются результатом тысячелетий совершенствования человеком. Большинство диких бананов несъедобны.
- После того как вы поедите чудесные ягоды (или Путерию сладковатую), кислая пища вам будет казаться сладкой (как минимум, в течение нескольких часов). А всё потому, что в этих ягодах, согласно исследованиям, содержится белок миракулин, который “выключает” рецепторы, ответственные за восприятие кислого вкуса.