



ЧТО ИЗВЕСТНО О ХУРМЕ

По своему химическому составу и наличию микроэлементов хурма в два раза превосходит яблоки. Также она является источников природных антиоксидантов, что особо актуально для жителей больших городов и экологически неблагоприятных регионов. Хурма содержит калий, кальций, фосфор, магний, железо, а также витамины С, А и Р. В состав фрукта входят органические кислоты и дубильные вещества, белки, углеводы, а также много глюкозы и фруктозы.

Хурма очень полезна, и с успехом используется в народной медицине.

Благодаря наличию пектина, хурму применяют при расстройствах пищеварения и для нормализации всего желудочно-кишечного тракта.

Наличие легко усвояемой глюкозы благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, стимулирует к работе сердечную мышцу. Хотя хурма не особо поднимает уровень глюкозы в крови ее нужно с осторожностью применять при заболевании диабетом. Хурма уменьшает хрупкость сосудов за счет высокого содержания витаминов Р и С. А витамин А давно известен своими антиоксидантными свойствами. Высокое содержание магния является отличным средством профилактики образования камней в почках.

Этот фрукт имеет способность **повышать иммунитет и работоспособность**. Обладает противомикробным действием особенно в кишечнике. А сок хурмы для полоскания – отличное средство при простуде. Хурма тонизирует и оказывает выраженное мочегонное действие.

Высокое содержание бета-каротина (провитамин А) делает хурму очень ценным пищевым продуктом. В ее состав входят также витамин С, провитамин А, яблочная и лимонная кислота, много железа, кальция, меди, марганец и калий. Высокое содержание танина в недозревшем плоде придаёт хурме вяжущий вкус, который слабеет при созревании фрукта.

Кроме того, для избавления от вяжущего вкуса плоды хурмы можно заморозить — после оттаивания вяжущего вкуса нет.

Витамин А (бета-каротин), который содержится в плодах хурмы, благоприятно влияет на кожу, помогает ей оставаться здоровой, гладкой и молодой, благоприятно влияет и на половые функции. Каротин полезен для остроты зрения, а в сочетании с витамином С его действие усиливается.

Хурма является общепризнанным лекарством от малокровия. Из-за большого количества в хурме железа очень часто рекомендуют людям с проблемами крови, а именно с низким содержанием железа.

Аскорбиновая и яблочная кислоты способствуют лучшему усвоению солей железа из кишечника. Железа в хурме содержится больше, чем в гранате. Магний обладает спазмоснимающим действием и успокоительным, благоприятно влияет на нервную систему. Стимулирует работу сердечной мышцы. Снижает уровень «плохого» холестерина в крови и повышает уровень «хорошего». Кроме того, магний помогает вывести из организма соли натрия. Чтобы обеспечить себя магнием, достаточно в день съесть один спелый плод хурмы, который также обеспечит вам крепкий сон.

ВЫВОД

На текущий момент в мире одна фабрика изготавливающая соки из хурмы по данной технологии.

