Автор: admin
16.08.2011 16:07 -

Чем полезен сладкий виноград?

Кто не любит виноград? Этот чудесный и ароматный продукт растительного происхождения. Его ягоды обладают не только отличными вкусовыми качествами и полезными веществами, но и лечебным эффектом. Виноградом лечат уже очень давно, и когда именно начали это делать, точно не известно.

Виноград является тем растением, которое уже давно известно человечеству. Когда-то семена этого растения археологи обнаружили при раскопках в Израиле. Оказывается, виноград выращивали около 7 000 лет назад. Кроме этого, в мифах упоминается о том, что древние римляне почитали бога вина Бахуса, который в благодарность давал людям хороший урожай этих чудесных ягод.

Еще в древности люди использовали целебные свойства этих ягод, назвав этот вид лечения ампелотерапией. Для лечения виноградом рекомендуется использовать только спелые ягоды винограда или свежеприготовленный сок, так как только в этом виде виноград сохраняет наибольшее количество витаминов и полезных свойств. Лучше всего использовать сладкие сорта. Съедать необходимо 1 кг ягод винограда или 0,5 литра сока в день (не более того). Если вы решились начать лечение виноградом, вам придется исключить из своего рациона пищу повышенной жирности, квас и молоко. Не рекомендуется начинать лечение виноградом тем, кто страдает сахарным диабетом и хроническими заболеваниями желудка.

Итак, чем же **полезен** виноград?

1. В ягодах винограда содержится много глюкозы и солей калия. Виноград и свежеприготовленные виноградные соки, как и щелочные воды, усиливают водно-солевой обмен в организме человека. В результате этого происходит очищение организма от мочевой кислоты.

2. Мы уже выяснили, что виноград обладает мочегонным эффектом. Но кроме мочегонного эффекта, он оказывает хорошее слабительное и потогонное воздействие на организм человека. Поэтому этот продукт рекомендуется употреблять в пищу тем, кто страдает болезнью почек и мочекаменной болезнью. Также он считается полезным для

тех, кто страдает запорами.

3. Применение винограда помогает нормализовать артериальное давление.

4. Употребление винограда способствует снижению уровня холестерина в крови и повышению тонуса сердечной мышцы.

5. Виноград рекомендуется людям, страдающим малокровием, а также при нервном и физическом истощении, особенно при авитаминозе или в период выздоровления, так как обладает целым набором витаминов и минеральных веществ.

6. Очень полезен виноград тем, кто страдает бронхитом, бронхиальной астмой и туберкулезом легких. В этом случае виноград способствует очищению от слизи дыхательных путей.

7. В темноокрашенных ягодах содержится намного больше, чем в светлых, Р-активных веществ – биофлавоноидов. С их помощью укрепляется сердечно-сосудистая система.

8. Виноград предохраняет кожу от появления так ненавистных всем женщинам морщинок. Эти чудодейственные ягоды повышают устойчивость кожи к воздействию вредных факторов окружающей среды, оберегая ее и сохраняя свежей и молодой.

Из винограда можно приготовить компот, варенье, вино, сок и т.д. В любом виде виноград – очень вкусный продукт, который благотворно влияет на организм человека. Его можно использовать не только в лечебных целях, но и в диетических. Запомните только, что, прежде чем начать лечение виноградом, необходимо посоветоваться с лечащим врачом. Помните о том, что (повторюсь) к виноградному лечению стоит с осторожностью отнестись тем, кто болен сахарным диабетом и болезнями ЖКТ.

Автор - **Татьяна Маркинова**
Источник