Автор: admin
31.07.2012 17:02 -

Чем полезны персики - символ долгожительства?

Родина персиков – Китай. Здесь они – символ долгожительства, одна из основных составляющих «эликсира молодости». Сведения о них содержатся в китайских письменных источниках ещё с X века до н.э., где персики назывались пищей императоров. Однако распространением в мире эти плоды обязаны Персии (ныне Иран), что видно даже и по названию. Из Персии они проникли в Римскую империю и далее везде. Сейчас персиковые деревья выращивают на всех континентах, даже в местах с прохладным климатом, в том числе и в России.

Персик – плодовое дерево из семейства Розовых, родственное абрикосу, вишне и сливе. Китайцы, иранцы и другие народы не зря издавна ценили персики. Они очень полезны для организма человека благодаря высокому содержанию в них витаминов, минералов и других веществ.

Плоды персиков полезны в пищевых, лекарственных и диетических целях. Они благотворно влияют даже на женскую репродуктивную систему. Персики прекрасно подойдут тем, кто желает похудеть, так как при переработке организмом они требуют больше калорий, чем содержат сами. Так, при потреблении в виде персика 60 калорий на его переработку организм тратит 75 калорий.

В персиках содержится много солей калия и железа, что способствует лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы, анемии (малокровия), нормализует обмен веществ. Соединения фосфора и калия улучшают память и работоспособность человека, активизируют работу сосудов головного мозга, помогают справиться с нервным и эмоциональным напряжением. Каротин из мякоти плодов предотвращает разрушение клеток человеческого организма.

Персики рекомендуется употреблять как лекарственное средство: при нарушении сердечного ритма и малокровии; при пониженной кислотности желудка; подросткам для укрепления иммунной системы и стимулирования ростовых процессов; беременным женщинам от тошноты и токсикоза; для улучшения состояния кожи; в виде маски при солнечных ожогах. Не рекомендуются персики диабетикам и аллергикам. Персики не испортят фигуру – в них мало калорий и много клетчатки. Плоды персиков отличаются большим содержанием антиоксидантов, противостоящих онкологическим заболеваниям, выводят паразитов из организма человека, действуют как мягкое слабительное,

полезны для глаз, хорошее мочегонное средство, помогают от подагры и ревматизма.

Сейчас в Москве сезон персиков в самом разгаре. Их везут отовсюду, от Азии до Молдавии. Мы любим их за превосходный вкус, прекрасный цвет, бархатистую шкурку, очень вкусный сок. Спелые плоды имеют яркий, характерный запах и слегка пружинят при сжатии. Если на персики на рынке садятся пчёлы и осы, то плоды поспели. Но даже недозрелые персики быстро поспеют, если их несколько дней подержать дома при комнатной температуре. А ещё лучше – положить их в бумажный пакет вместе с бананами: так персики созреют ещё быстрее.

Диетологи часто рекомендуют включать персики в состав лечебного питания. Свежие персики улучшают переваривание жирной пищи, если употреблять их на десерт в конце обильного обеда.

Внимание! Не рекомендуется есть персик, у которого расколота косточка. Ведь внутри косточек содержится синильная кислота, хотя и в небольших количествах, а это – сильнейший яд. Так что будьте бдительны (но и паниковать не нужно – я такие персики ел и жив пока).

Недавно учёные международного Института исследований в области продовольствия, изучив состав плодов персиков, нектарина и яблок, установили, что в них содержатся сверх-химические полифенолы, причём содержание их в 5 раз больше, чем предполагали раньше. В организме человека эти вещества синтезируются микроорганизмами и играют важную роль в антиоксидантной активности.

Учёные считают, что эти полифенолы являются важными компонентами здорового питания людей. Так что ешьте персики, нектарины, яблоки и будьте здоровы!

Автор - **Богдан С. Петров**
Источник