



ПОЛЬЗА АБРИКОСА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СЕРДЦА

Свежие абрикосы

Свежие спелые абрикосы содержат много клетчатки и мало калорий, служат хорошим источником бета-каротина — витамина А. Бета-каротин — антиоксидант,

который, по данным современных исследований, может препятствовать развитию рака и заболеваний сердца.

Консервированные в собственному соку абрикосы содержат в 2 раза меньше бета-керотина, чем свежие и сушеные, однако сироп в таком компоте — хороший источник витамина С.

Сушеные абрикосы

Хотя в сушеных абрикосах больше калорий, чем в свежих, они считаются очень полезными для здоровья, поскольку в концентрированной форме содержат много питательных веществ. При высушивании в абрикосах повышается концентрация бета-керотина, калия и железа. Прием в пищу калия приводит к понижению кровяного давления в тех случаях, когда оно вызвано повышенной чувствительностью организма к соли. Это обусловлено тем, что калий — естественное мочегонное средство,

помогающее организму освободиться от воды и натрия.

Многие компании — производители пищевых продуктов перед сушкой обрабатывают абрикосы диоксидом серы (E220). У восприимчивых людей это может вызвать приступ астмы. Поэтому астматикам перед покупкой следует удостовериться, что продукт не обработан этим химикатом, в противном случае его не следует употреблять.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru

