

Хлеб пустыни

Финики – лакомство и лекарство

О пользе и чудесной силе этих сухофруктов ходят легенды. В древности считалось, что на воде и одних только финиках можно полноценно жить долгие годы. «Хлеб пустыни» – именно так называют эти питательные плоды в тех жарких странах, где их культивируют. Для нас главный продукт питания – это хлеб, однако на Востоке в этой роли выступают финики.

Многие китайские долгожители утверждают, что основу их рациона составляют именно эти удивительные сухофрукты. Древние мудрецы считали, что эти плоды полезны людям всех возрастов, и особенно настоятельно рекомендовали их тем, кто пережил тяжелые заболевания, чтобы быстрее оправиться и восстановить силы. Современная медицина советует прибегать к употреблению фиников при переутомлении, физическом и моральном истощении, простудных, нервных и психических заболеваниях. В чем же польза этих плодов, и почему они так популярны?

Дары с Востока

Финики содержат большое количество растительных волокон, бета-каротин, витамины группы В и потому способны не только утолять голод, но и укреплять общий тонус мышц и восстанавливать нервную систему. К тому же финики полезны для головного мозга, ведь они повышают умственную работоспособность более чем на 30 %.

При лечении таких паразитарных заболеваний, как лямблиоз и амебиаз, можно смело добавлять в пищу плоды финиковой пальмы, так как в них болезнетворные вирусы, бактерии и паразиты не размножаются, что значительно ускоряет антибактериальную терапию. Также этот «хлеб пустыни» способствует нормализации артериального давления и улучшает кровообращение. Это происходит благодаря тому, что в своем составе финики содержат калий, который поддерживает в норме сердечную мускулатуру. Взрослому человеку достаточно съесть 150–200 г этих сухофруктов для полного восстановления уровня калия в организме. А за счет содержания селена финики обладают и противоопухолевой активностью.

Лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины И.И. Мечников в своих трудах отмечал, что финики приносят огромную пользу людям, страдающим от нарушений пищеварения. Эти плоды снижают кислотность желудочной среды, помогают устранить изжогу и нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.

Для красоты и здоровья

В период беременности также полезно употреблять богатые витаминами и минералами сухофрукты. Собираясь в роддом, не лишним будет взять с собой финики, ведь они способны уменьшить боль во время схваток и усилить их сократительную активность, а фруктоза обеспечит Вас необходимыми силами на весь период родов. Большое количество ретинола в финиках помогает здоровью наших волос, ногтей и кожи. Для людей в возрасте особенно ценна в плодах аминокислота триптофан, она оказывает седативный эффект и способна замедлить процесс старения клеток.

Включение фиников в рацион поможет значительно улучшить качество жизни. Старайтесь выбирать большие и сочные плоды. Они могут стать отличным дополнением к чаю вместо конфет, а также их можно использовать в тортах, пирогах, пирожных и даже добавлять в салаты.

Елена ВАЛЛ