А вы знали, что хурма — это ягода? Да-да, все правильно, биологи причисляют ее именно к ягодам. Но это совершенно не важно. Важно то, что с приходом холодов наши прилавки полны хурмы разных сортов, а значит, самое время написать о ее пользе.

В любой хурме содержатся [витамины](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/iz-kakih-produktov-mozhno-poluchit-vitaminy-zimoj.html) и минералы, а также органические кислоты, антиоксиданты флавоноиды и много клетчатки. Восточная хурма отличается высоким содержанием йода. Всего одного [фрукта](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/frukty-i-ovoshhi-vopros-otvet.html) в день достаточно, чтобы восполнить суточную норму йода.

Еще в Древние времена хурму использовали для лечения ран и кожных заболеваний, для нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Сейчас хурму рекомендуют при атеросклерозе, [повышенном артериальном давлении](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/esli-u-vas-povysheno-arterialnoe-davlenie.html), онкологических заболеваниях, запорах.

В некоторых сортах хурмы много танинов, именно поэтому до полного созревания она вяжет. Но с этими сортами стоит быть аккуратнее тем, кто страдает запорами — танины могут только усугубить проблему.

Также хурмой не стоит злоупотреблять гипотоникам и людям, принимающих антигипертензивные препараты.

А вы любите хурму?



Информация подготовлена ГУЗОТ «ЦОЗиМП»

по материалам Минздрава РФ