



Польза груш – Топ-8 полезных свойств

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства груши и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование груши в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты груши на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: груша, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Мягкая сладкая груша обладает удивительными преимуществами для здоровья. Она содержит много клетчатки, а в рамках сбалансированной диеты снижает вес и риск заболеть раком. Врачи также советуют есть ее людям с диабетом и сердечными заболеваниями. Все еще сомневаетесь, что фрукт достоин пирамиды? Мы собрали для вас его главные полезные свойства, а также рекомендации по употреблению.

Калорийность груши не превышает 57 ккал на 100 г. В ней меньше фруктозы, чем в яблоке, но при этом она намного слаще. А еще в мякоти больше клетчатки, чем в стакане капусты. Из одного плода мы можем получить более 20% от рекомендуемой дневной нормы пищевых волокон. Кроме того фрукты имеют низкий гликемический индекс, поэтому не вызывают скачок уровня сахара в крови.

Топ-8 полезных свойств груши для здоровья и красоты

1. Способствует правильной работе желудка и кишечника

Съедая один фрукт в день, вы поддержите здоровье всей пищеварительной системы. Клетчатка предотвращает запоры. А содержащийся в плодах пектин играет роль пребиотиков для полезных кишечных бактерий — увеличивает их популяцию и повышает иммунитет, способствует здоровому старению. ^[1, 2]

2. Заботится о сердце

Поскольку груши богаты клетчаткой и калием, они нейтрализуют избыток натрия. Тем временем антоцианы, придающие плодам рубиново-красный оттенок, улучшают здоровье сердца и укрепляют кровеносные сосуды, а кверцетин и другие антиоксиданты уменьшают жесткость сердечной ткани, снижают уровень плохого холестерина. Исследования показали, что для получения положительных эффектов достаточно ежедневно съедать в день не менее 80 г мякоти (1/2 средней груши). При этом каждые 25 г фрукта снижают риск инсульта на 9%. ^[3, 4, 5]

3. Обладает противораковыми свойствами

Фрукты не могут заменить лечение, но предотвращают онкологию благодаря высокому уровню антиоксидантов. Важную функцию выполняют антоцианы, коричная кислота. Химические соединения противодействуют свободным радикалам, защищают клетки от повреждений, снижают риск развития рака легких, желудка, мочевого, груди, яичников и даже нейродегенеративных заболеваний, таких как слабоумие. ^[6]

4. Не дает развиваться воспалениям

Спелые фрукты богаты флавоноидами, которые помогают бороться с воспалением и уменьшают риск развития серьезных заболеваний. Они также содержат медь, витамины К и С. Ингредиенты дополняют друг друга и снижают маркеры воспаления, называемые С-реактивным белком. ^[7, 8]

5. Уменьшает риск заболеть диабетом

Сочные груши, особенно красные сорта, содержат много противодиабетических веществ. Некоторые из них находятся только в кожуре, поэтому не стоит ее выбрасывать. Клетчатка замедляет пищеварение, давая организму больше времени на расщепление и усвоение углеводов. Это позволяет регулировать и контролировать уровень сахара в крови. Как показало исследование, для защиты от диабета на 23% нужно съедать в неделю не менее пяти красных плодов. ^[9]

6. Помогает похудеть

Низкокалорийные, богатые пищевыми волокнами и водой груши способствуют быстрому насыщению и снижению веса. Женщины, которые ежедневно съедают три небольших плода, быстрее сбрасывают вес и улучшают здоровье сердечно-сосудистой системы, что подтверждают исследования. ^[10]

7. Выводит шлаки

Регулярная дефекация играет главную роль в выведении токсинов с желчью. Груши способствуют этому процессу — эффект обеспечивает оптимальная комбинация клетчатки и фруктозы. Смузи с детокс-фруктом помогут восстановиться после праздничных обедов. Напиток также может стать отличным ежедневным перекусом. ^[11]

8. Улучшает состояние волос и кожи

Все сорта содержат витамин А — один из самых ценных компонентов для сохранения здоровья и красоты кожи, волос, ногтей. Его действие дополняют зеаксантин и лютеин, участвующие во многих ферментативных реакциях. Полезные вещества помогают сохранить молодость, уменьшают пигментные пятна и морщины.

Кому противопоказаны груши: вред и побочные реакции

Груши содержат фруктозу и сорбит — натуральные сахара, которые некоторым людям трудно усваивать. Они вызывают газы, вздутие живота, боль и диарею у тех, кто страдает от синдрома раздраженного кишечника (СРК). Некоторые сорта вызывают запор, если употреблять их перед едой, и обладают слабительным действием, если есть их после еды.

Груши наименее аллергенные из всех фруктов. Негативные реакции появляются изредка у тех, кто страдает от аллергии на пыльцу березы. Симптомы обычно развиваются в течение нескольких минут и могут включать зуд во рту и горле, кашель, красные пятна на коже.

Сколько груш нужно есть каждый день?

Три фрукта в день могут стать частью здорового рациона, если нет противопоказаний. Большинство диетологов все же утверждают, что для удовлетворения потребностей организму достаточно 1–2 плодов. Важно, чтобы они были спелыми, без гниения. Странные неидеальные формы, царапины и желтые пятна от ударов не представляют опасности — это продукт природы, а не фабрики.

Как правильно есть груши, чтобы похудеть и улучшить здоровье?

Перекусив свежим сладким фруктом, вы одновременно удовлетворяете тягу к сладкому, и приносите пользу пищеварительному тракту. Ароматные дольки можно есть с орехами, ореховым маслом, прошутто, сырами. Их легко добавить в овсянку, смузи, салаты с рукколой.

Особенно хорошо груши сочетаются с курицей, свининой, корицей, мускатным орехом, лимоном и шоколадом. Повара добавляют их в жаркое с болгарским перцем, луком и цуккини, используют в качестве начинки для пиццы для придания легкости, сладости. Популярные методы приготовления включают жарение, припуск. Какой бы способ приготовления вы ни выбрали, не срезайте кожу, чтобы получить больше питательных веществ.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Общий режим питания — наиболее важный диетический фактор в профилактике заболеваний и улучшения здоровья. Лучше придерживаться разнообразной диеты, чем концентрироваться на отдельных продуктах и сидеть на грушевой монодиете. Свежие, яркие груши с твердой текстурой и богатым вкусом будут полезным десертом, который никогда не разочарует и не навредит фигуре.

Литература

1. Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705355/>

2. [Clinical benefits after soluble dietary fiber supplementation: a randomized clinical trial in adults with slow-transit constipation], <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25623312/>
3. Influence of daily fresh pear consumption on biomarkers of cardiometabolic health in middle-aged/older adults with metabolic syndrome: a randomized controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30720034/>
4. Colors of fruit and vegetables and 10-year incidence of stroke, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21921279/>
5. Fruit intake and cardiovascular disease mortality in the UK Women's Cohort Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26076918/>
6. Chemical composition and anti-inflammatory and antioxidant activities of eight pear cultivars, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22880800/>
7. Associations of vitamin C status, fruit and vegetable intakes, and markers of inflammation and hemostasis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16522902/>
8. The Role of Vitamin K in Chronic Aging Diseases: Inflammation, Cardiovascular Disease, and Osteoarthritis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27648390/>
9. Dietary flavonoid intakes and risk of type 2 diabetes in US men and women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22357723/>
10. A low-energy-dense diet adding fruit reduces weight and energy intake in women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18439712/>
11. Systematic Review of Pears and Health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4657810/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Benefits of Pears - Top 8 Health Benefits

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 20.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства груши и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование груши в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты груши на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of the pear and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of pear in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of pear on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.