



Полезьа хурмы: 7 причин, по которым ее стоит купить

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства хурмы 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 хурмы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты хурмы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

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

Хурма — ярко окрашенный плод с медовым вкусом. Она приносит невероятную пользу нашему организму: богата антиоксидантами и клетчаткой, повышает уровень ключевых витаминов и минералов, замедляет переваривание углеводов и предотвращает скачки сахара в крови. Это больше, чем просто вкусное угощение.

Калорийность хурмы не превышает 127 ккал на 100 г. Ее мякоть — хороший источник калия, фосфора и витаминов А, С, [Е](#), В6. Один средний плод содержит 70% суточной нормы витамина А и 20% суточной нормы витамина С. Он также содержит такие полезные органические соединения, как катехины, каротиноиды. Вещества вносят существенный вклад в здоровье сердца, сосудов и других органов.

Топ-7 полезных свойств хурмы для мужчин, женщин и детей

1. Защищает от болезней сердца — основной причины смерти в мире

Плоды богаты клетчаткой, минералами и флавоноидными антиоксидантами — кверцетином, кемпферолом. Все содержащиеся в них вещества являются частью антиатеросклеротической диеты — очищают артерии, предотвращают их затвердевание и сужение, снижают риск сердечных заболеваний. Дубильная кислота, придающая незрелой хурме горечь, и галловая кислота снижают кровяное давление и уровень «плохого» холестерина. ^[1, 2, 3]

2. Помогает сохранить здоровье глаз

В мякоти содержится много витамина А и антиоксидантов, а в кожуре — лютеина. Витамин А поддерживает работу конъюнктивных оболочек, роговицы и входит в состав белка родопсина, необходимого для нормального зрения. Лютеин и зеаксантин не менее важны — были обнаружены в большом количестве в сетчатке. Вещества имеют решающее значение в защите глаз от многих болезней, в том числе от возрастной дегенерации желтого пятна. ^[4, 5, 6]

3. Снижает риск диабета и связанных с ним осложнений

Флавоноиды в кожуре хурмы обладают не только антиоксидантными, но и антидиабетическими свойствами. Они защищают от конечных продуктов гликирования AGE — вредных компонентов, образуемых в крови, когда белок или жир соединяются с сахаром. ^[7]

4. Улучшает здоровье пищеварительной системы

В среднем фрукт содержит 6 г клетчатки, что составляет около 24% от рекомендуемой суточной нормы потребления. Пищевые волокна нормализуют стул, поддерживают здоровье желудка и приемлемый уровень сахара в крови. Волокнистая мякоть также может облегчить симптомы при синдроме раздраженного кишечника СРК. ^[8]

5. Помогает похудеть

Высокий процент пищевого волокна имеет дополнительное преимущество — улучшает метаболизм и помогает быстрее сбрасывать лишние килограммы. Фрукт обеспечивает чувство сытости при небольшом количестве калорий и это его наиболее недооцененное преимущество. Способность плода снижать уровень сахара в крови также подавляет аппетит, а это означает, что у вас меньше шансов перекусить нездоровой пищей.

6. Снижает риск некоторых видов рака

Хурма снижает риск развития онкологии, включая более распространенные формы, такие как рак простаты и груди. Эффект обеспечивают противораковые и химиопротективные элементы. Они борются с ранними признаками болезни, защищают клетки от свободных радикалов и помогают им восстанавливать структуру после повреждения. Наибольший интерес представляют фенольные соединения (феруловая, пара-кумаровая и галловая кислоты) и каротиноиды. Их антиоксидантная активность зависит от сорта, стадии зрелости и частей фруктов. ^[9, 10]

7. Улучшает состояние суставов

Поскольку антиоксиданты уменьшают воспаление в организме, их преимущества распространяются и на суставы. Они защищают от артрита и этот эффект частично обусловлен высоким содержанием витамина С. Аскорбиновая кислота нейтрализует ущерб от свободных радикалов, сдерживает воспаление, а также с-реактивный белок и интерлейкин-6 — маркеры воспалительной реакции.

Кому нельзя есть хурму: противопоказания и вред

Терпкие сорта содержат много танинов. Эти соединения вызывают неприятный вяжущий вкус, замедляют пищеварение и провоцируют запор. А в сочетании с неперевариваемой клетчаткой и желудочной кислотой они могут образовать в желудке твердую массу, привести к его

непроходимости. К счастью, это происходит крайне редко и известно менее 90 подобных случаев по всему миру.

Аллергические реакции тоже редко встречаются, а если и происходят, то у тех, у кого уже есть аллергия на латекс. А вот гипотоникам стоит быть осторожнее с плодами, так как в больших количествах они могут сильно понизить артериальное давление.

Сколько хурмы можно есть в день?

Стандартная дневная порция — один плод среднего размера. Фрукт хоть и полезен, однако в нем немало фруктозы. Не стоит злоупотреблять им, в надежде получить больше преимуществ. Детям его рекомендуют давать по чайной ложке после 3 лет. Хурму также безопасно есть во время беременности, но важно не превышать рекомендуемую дневную норму, иначе это плохо отразится на работе ЖКТ.

Как выбрать хурму и с чем ее есть?

Лучше всего покупать твердые незрелые плоды и складывать их в вазу с другими фруктами для дозревания. Чтобы ускорить процесс, нужно положить рядом яблоки и бананы — они выделяют газ этилен, который способствует созреванию фруктов. Если дать мякоти полностью созреть, ее можно есть ложкой как десерт.

Хурму едят в свежем, сушеном или приготовленном виде — она невероятно универсальна. Ее используют во всем мире в желе, напитках, пирогах, карри и пудингах. Вот несколько способов добавить плоды в свой рацион.

- добавлять в выпечку — полезные кексы, хлеб;
- использовать в салатах и соусах;
- применять вместо яблок в блюдах из свинины;
- добавить пюре в овсянку или мюсли;
- поджаривать для приготовления топперов, полезного десерта.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисева, диетолог, нутрициолог

Добавить эти восхитительные экзотические фрукты в свой рацион не составляет большого труда. Они не только разнообразят вкус блюд, но и укрепят иммунную систему, позаботятся о коже, уменьшат воспаление и улучшат кровообращение. Бычье сердце, шарон, шоколадная или королек — наслаждайтесь всеми восхитительными видами хурмы с пользой для здоровья!

Литература

1. Flavonoid intake and cardiovascular disease mortality in a prospective cohort of US adults, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3260072/>
2. Impact of tannic acid on blood pressure, oxidative stress and urinary parameters in L-NNA-induced hypertensive rats, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4294846/>
3. Gallic Acid Reduces Blood Pressure and Attenuates Oxidative Stress and Cardiac Hypertrophy in Spontaneously Hypertensive Rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29142252/>
4. Vitamin A and Vision, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27830507/>
5. Zeaxanthin and Lutein in the Management of Eye Diseases, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4838793/>

6. Intakes of Lutein, Zeaxanthin, and Other Carotenoids and Age-Related Macular Degeneration During 2 Decades of Prospective Follow-up, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26447482/>
7. Dietary intake of carotenoids and risk of type 2 diabetes, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25716098/>
8. Evaluation studies of persimmon plant (*Diospyros kaki*) for physiological benefits and bioaccessibility of antioxidants by in vitro simulated gastrointestinal digestion, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27507501/>
9. Association between Dietary Vitamin C Intake and Risk of Prostate Cancer: A Meta-analysis Involving 103,658 Subjects, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4532989/>
10. Dietary, circulating beta-carotene and risk of all-cause mortality: a meta-analysis from prospective studies, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4886629/>

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

The benefits of persimmon: 7 reasons why you should buy it

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 03.11.2021

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства хурмы 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 хурмы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты хурмы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Abstract. The article discusses the main properties of persimmon 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 persimmon in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of persimmon on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately.