Качества хурмы человечество уже оценило по достоинству. В этом материале мы узнаем о том, как хурма может положительным образом сказаться на красоте и здоровье. Когда приходит зима и на рынке исчезают привычные для нашей полосы фрукты и овощи, то мы обращаем внимание на «приезжих» носителей витаминов из жарких стран. Один из них - это хурма. Хурма представляет собой ягоду оранжевого цвета с сладко-терпким вкусом. Он по своим качествам вполне может посоревноваться с другими представителями фруктового мира.

В Европу хурма пришла примерно в конце девятнадцатого века. Но от хурмы пользу и вред
по-настоящему люди узнали в наше время. Раньше хурму выращивали в Китае, а оттуда она распространилась в прочие страны Восточной Азии. В мире существует около полутысячи различных подвидов хурмы. На российский рынок попадают только несколько видов. Это кавказская хурма, которая имеет характерный терпкий вкус, японская хурма и хурма с небольшим привкусом шоколада под названием «королек».

Полезные свойства хурмы – богатый состав

О полезных качествах хурмы нужно начать говорить с состава этой ягоды. Хурма уникальная в своем роде и имеет в своем составе много минералов и витаминов:

- Ретинол;
- железо;
- витамины С и Р;
- калий;
- фосфор;
- магний;
- кальций.

Хурма также имеет большое количество углеводов, антиоксидантов, белков, органических кислот, клетчатки и дубильных веществ. Причем клетчатки в хурме значительно больше, чем в яблоках.

Можно с уверенностью сказать, что богатый набор полезных компонентов – это кладезь здоровья. Диетологи назначают хурму тем своим пациентам, которые имеют проблемы с пищеварением, поскольку ягода богата пектинами. В ней также есть большое количество моносахаридов, которые укрепляют сердечнососудистую систему. Хурма отлично подпитывает сердечную мышцу. А вот кому хурма противопоказана, так это людям, страдающим диабетом.

Хурма может затормозить развитие почечнокаменной болезни, а также способна привести в норму сосуды и препятствует возникновению злокачественных опухолей. Пользу от хурмы почувствуют и те, кто имеет проблемы со щитовидкой, благодаря наличию йода. Хурма также известна в качестве мочегонного и противомикробного средства.

Хурма способна уничтожить ряд бактерий и это позволяет ее рекомендовать при лечении простудных заболеваний. При кашле можно приготовить такое полоскание. Делается раствор из расчета: сок одной хурмы разбавляется на три с половиной столовых ложки воды. Поможет хурма при сыпи и покраснениях. В данном случае делается маска из мякоти ягоды и яичного желтка на 15 минут.

Чтобы была максимальная польза, хурмы нужно съедать в день 1-2 плода не больше. Выбирайте зрелые плоды, чтобы вкус был сладким. Если берете хурму про запас, то морозьте ягоду. Она очень чувствительна к повреждениям и быстро портится. Кроме того, после заморозки хурма теряет свою терпкость. Для устранения терпкости хурму

можно положить в теплую воду на день.