В России сливы появляются в конце лета – начале осени. Плоды сливы очень сочные, имеют запоминающийся вкус и яркий цвет. Сливы можно есть свежими, законсервированными. Также они очень популярны засушенными – это всем широко известный чернослив.



Сорта слив бывают разные и обычно они созревают с середины августа до конца октября. Любая слива является диетическим продуктом в его классическом виде. Она имеет на сто грамм всего примерно 30 калорий, но несмотря на это, плоды очень сладкие. Мясистая слива имеет большое количество пектинов и клетчатки. Благодаря этому сливы хорошо влияют на пищеварение, стимуляцию перистальтики и отлично справляются с запорами. Сливы содержат большое количество минеральных веществ, хорошо действующих на гипертоников и сердечников. В сливе содержится много магния, калия и других элементов, хорошо влияющих на сердце. В состав сливы входят Ca, Na, фосфор, Zn, йод, Cu, хром и фтор.

Много в сливе витаминов. Там имеется большое количество аскорбиновой кислоты, витамина A, B, PP. Они хорошо влияют на зрение и укрепляют сосуды. Благодаря своему составу слива очень хорошо действует на людей с высоким давлением, слабыми

сосудами, анемией и т.п. Слива сохраняет свои витамины даже после того, как плоды переработаны.

Сливы высушенная, в виде сока, компота и киселей содержит все вышеперечисленные вещества , витамины и клетчатку. Она имеет послабляющее действие и рекомендуется медиками при атонии кишечника и хронических запорах. Чернослив и мякоть сливы помогает при постоянном употреблении выводить из сосудов вредный холестерин и чистить их бляшек. Сливы часто рекомендуют пациентам, которые страдают от болезней почек и системы мочеиспускания. Все это благодаря наличию в них калия. Калий в сливе полезен для сердечной мышцы и имеет мочегонный эффект. Все это способствует выведению жидкостей и солей из организма.

Слива очень полезна в случае нарушения обмена веществ, при ожирении и ревматизме. Калий, помимо того, что регулирует давление, способствует выведению лишней воды и передает нервные импульсы в соединения нервов и мышц. Так, что калий очень полезен при тренировках мышц, спортсменам и тем, кто активно занимается спортом. В результате действия органических кислот при употреблении сливы ускоряется выделение желчи. Это улучшает пищеварение и активирует перистальтику.

Сливы посредством органических кислот и небольшой кислой составляющей во вкусе, положительно действуют на аппетит. В сливах есть фитокумарины, которые предупреждают образование тромбов в мелких сосудах. Они повышают текучесть крови и приводят к расширению сосудов. Сливы полезны при анемии и они вызывают синтез эритроцитов. Сливы в засушенном виде снижают температуру при лихорадке.