

Чем так полезна хурма?

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 29.11.2022

г. Москва

Дата мероприятия / события: 29.11.2022

Хурма содержит нафтохиноны и обладает успокаивающим действием, она уменьшает раздражительность и тревожность. О том, почему в сезон хурма должна быть на каждом столе, рассказал к.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

Хурма содержит нафтохиноны и обладает успокаивающим действием, она уменьшает раздражительность и тревожность. О том, почему в сезон хурма должна быть на каждом столе, рассказал к.м.н., профессор, врач-токсиколог Михаил Кутушов.

“Научные исследования подтверждают антиоксидантные свойства и антипролиферативный эффект хурмы. Хурма способна бороться с рядом мутагенов (канцерогенные, радиоактивные, ядовитые вещества и др.), которые вызывают патологические изменения генов и ДНК”, – рассказывает доктор Кутушов.

Регулярное употребление хурмы восстанавливает дефицит йода и снижает риски развития сердечных заболеваний.

Люди, которые постоянно едят хурму, быстрее и легче засыпают, дольше и крепче спят, у них реже фиксируются спонтанные пробуждения.

Не рекомендую сочетать хурму с молоком.

Нельзя хурму диабетикам (хурма содержит много сахара), кормящим мамам и детям до 3-х лет (у маленьких детей не сформирована кишечная флора, хурма будет замедлять работу ЖКТ).

“Тем не менее, хурма - вкусный и полезный фрукт для нервной, сердечно-сосудистой и иммунной систем. Не злоупотребляйте и накапливайте витамины в холодный сезон”, – предупреждает Михаил Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: <http://www.smi2go.ru/publications/148267/>