

Гранат - целебный плод королевско-го дерева

Гранат необходимо включать в пищевой рацион и детей, и взрослых. В гранате содержится кладезь витаминов, но особенно богат этот удивительный плод витаминами С, В6, В12 и Р (рутин).



Витамин С – известный антиоксидант, который способствует укреплению иммунной системы, ускоряет процесс заживления ран, нормализует проницаемость капилляров, оказывает влияние на синтез гормонов и белка коллагена, выводит токсины.

СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

ФИЗИОЛОГ

кафедра зоо логики, физиологии и генетики
биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им. Ф.
Скорины»



Выпуск №3, октябрь 2020
Редколлегия: Ташмуратова Сапаргул
Редактор: Евтухова Л.А.

Витамин В 6 необходим для нормальной работы нервной системы, нормализует обменные процессы в тканях головного мозга, улучшает память, стабилизирует уровень глюкозы в крови.

Витамин В12 улучшает кроветворение, участвует в развитии эритроцитов и в формировании нервных волокон.

Здоровье сосудов поддерживает витамин Р, который укрепляет стенки капилляров, снижает артериальное давление и нормализует сердечный ритм, а также обладает противоотечным действием. Организм человека не способен вырабатывать этот витамин, поэтому необходимо обеспечить регулярное поступление витамина Р с продуктами питания.

Кроме витаминов и минеральных веществ, в гранате содержатся до 15 аминокислот, половина из которых являются незаменимыми для организма. Именно этот факт говорит в пользу того, чтобы полезный гранат включался в ме-

ню вегетарианцев и веганов. В гранатовом соке есть яблочная, лимонная, винная, щавелевая, янтарная и борная кислоты. В связи с этим сок из граната способен оказывать лечебный эффект при мочекаменной и желчекаменной болезни.

При беременности гранат очень полезен, так как богат комплексом минералов и витаминов, незаменимых аминокислот, содержащихся в нем, необходимых в этот период женщине. Беременные женщины, часто интуитивно, отдают предпочтение гранату, особенно во время токсикоза. Кроме того, гранат способен улучшать формулу крови и предупреждать анемию, которая иногда развивается в период беременности.

Гранатовый сок особенно широко используется, как эффективное средство, при анемии, поскольку он способен повышать уровень гемоглобина в крови. При малокровии сок, разведенный в пропорции 1:1 с водой,

употребляют по 100 мл трижды в день за полчаса до еды. Через два месяца применения делают перерыв, после которого курс повторяют. Такое лечение соком не противопоказано даже при беременности, в отличие от сложных фитосборов с гранатом.



Обычно гранатовый сок рекомендуется разбавлять водой, поскольку в чистом виде он может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка, провоцировать запоры и неблагоприятно сказываться на состоянии зубной эмали, но даже при разбавлении в

пропорции 1:1 сок граната повышает уровень гемоглобина в крови.

Свежевыжатый сок граната - натуральное жаропонижающее средство. При повышенной температуре и ознобе рекомендуется выпивать сок граната с медом. При сниженном аппетите, упадке сил и общей слабости, после тяжёлых заболеваний применяют сок семян граната по 50-70 мл 3-4 раза в день за полчаса до еды.

В связи с выраженным противовоспалительным, дезинфицирующим эффектом и наличием дубильных веществ, отвар из кожуры плодов граната применяют при гингивите, стоматите и кровоточащих дёснах, в виде полосканий. Экстракт граната входит в состав некоторых зубных паст. Кожура плодов граната входит в разнообразные фитосборы.