

ФИТХАКЕР

И

Даже 1 финик вызывает
необратимый процесс в
организме

Питаясь только финиками и
водой, можно прожить
несколько лет. u@fithacker.ru



ФИНИКИ — удивительный плод, которому во многих странах приписывают свойства укреплять здоровье и продлевать жизнь.

Говорят, что в Китае есть долгожители, основой питания которых служат исключительно финики. Во всяком случае, это очень полезный продукт, и многие диетологи рекомендуют употреблять его вместо сладкого. Кроме того, финики со стародавних

Медиками установлено, что малое содержание сахара в крови зачастую приводит к тому, что человек испытывает непомерное чувство голода, а после употребления всего нескольких фиников чувство голода исчезает. Таким образом, если постящийся при разговении сначала поест фиников, то потом он удовлетворится небольшим количеством еды, не станет переедать и не причинит вред ни

**Они содержат 23 вида
различных аминокислот,
которые отсутствуют в
большинстве других фруктов.
Финики богаты и незаменимой
аминокислотой триптофаном,
который также необходим для
оптимального
функционирования мозга и
сохранения нормального**

Триптофан

препятствует старению:
достаточное количество его
в пище позволяет
приостановить процессы
старения клеток. Кроме того,
благодаря триптофану
финики имеют мягкое

**Кроме триптофана финики
содержат и другую
аминокислоту —
глутаминовую, которая
препятствует возникновению
изжоги, нейтрализуя излишнюю
желудочную кислоту. Селен,
снижающий риск раковых
заболеваний, укрепляющий
иммунную систему и**

**Благодаря сочетанию
огромного количества сахаров (
глюкозы и фруктозы (26-55%),
которые быстро усваиваются
организмом) с витамином В5,
плоды финиковой пальмы
обладают ценным свойством
не только быстро утолить
голод, но и восстанавливать
физическую силу, энергию и**

Как и большинство растительной пищи, финики не содержат холестерина.

Энергетическая ценность 100 г съедобной части плодов— 142-274 калории, подвяленных или подсушенных— 340 калорий. В плодах содержится от 40,0 до 77,5% сухих веществ. Финик низкокалориен, поэтому смело употребляйте его вместо

Покупая на рынке хотя бы 200 г фиников, вы покупаете невероятное количество минералов, солей и витаминов. Ученые считают, что 10 фиников в день достаточно для обеспечения суточной потребности человека в магнии, меди, сере, половины потребности в железе, четверти потребности в кальции. Так что, питаясь только финиками и водой,

Современная медицина также обратила довольно пристальное внимание на финики как на предмет многолетнего изучения, академических исследований, в ходе которых были открыты многочисленные

Среди них:

- финики не являются передатчиками каких-либо опасных для здоровья человека бактерий, микробов и паразитов;
- финики являются прекрасным средством в борьбе с вредоносной амебой;
- в финиках содержатся вещества, которые убивают болезнетворные бактерии в организме человека;

- **финики** — незаменимая еда и лекарство для космонавтов, а также они гораздо полезнее икры;
- в **финиках** содержатся вещества, способствующие усиленному сокращению мышц матки, что очень облегчает процесс родов у женщины,

- в финиках содержится витамин А, поддерживающий и улучшающий зрение ночью;
- благодаря наличию витамина В финики весьма полезны для нормального функционирования и

- **употребление фиников натошак убивает паразитов;**
- **финики — это фрукт, еда, лекарство, напиток и сладость.**

Разумеется, понятно, что человек может спокойно жить без фиников, однако они чрезвычайно полезны

**Употребление фиников
рекомендуется в следующих
случаях:**

- при умственной нагрузке**

**Считается, что сушеные
финики благоприятно
воздействуют на мозг,
увеличивая его**

производительность на 20%

- при физическом
переутомлении и
истощении

Всего через полчаса
после потребления

ФИНИКОВ даже к очень
уставшему человеку

- при заболеваниях дыхательных путей;
- при сердечно-сосудистых заболеваниях

Благодаря высокому содержанию калия. При сердечной недостаточности финики стимулируют деятельность сердца, служат тонизирующим и укрепляющим средством, восстанавливают силы после

- при малокровии,
анемии;
- для предотвращения
развития язвы и рака
желудка, кишечника

**Пектин и пищевые волокна
усиливают перистальтику
кишечника, тем самым
предупреждают развитие**

- для увеличения количества мужского семени;
- при импотенции;
- при расстройствах нервной системы;

Очень полезно употреблять финики женщинам с целью восстановления организма после родов. Научные эксперименты показали, что финики содержат особые стимулирующие вещества, которые укрепляют мышцы матки в последние месяцы беременности. А это, в свою очередь, не только облегчает процесс родов, но и уменьшает

- при морской болезни и
укачивании;
- при простудных
заболеваниях;
- для предотвращения
выкидышей;
- для укрепления стенки
капилляров;

- для улучшения пищеварения, устранения желудочно-кишечных расстройств

Финики очень полезны для пищеварения, они производят очищающее воздействие на пищеварительную систему. А русский ученый И. И. Мечников рекомендовал потреблять финики при кишечных

- для улучшения зрения, уменьшения утомления глаз;
- для усиления кровообращения, снижения повышенного кровяного давления;
- для снижения побочных эффектов от многих антибиотиков;

- для препятствования старения, финики продлевают жизнь;
- для обогащения материнского молока витаминами

Употребление фиников кормящими матерями способствует обогащению грудного молока многими важнейшими для полноценного развития ребенка витаминами, повышая сопротивляемость организма малыша множеству заболеваний. Поэтому именно эти плоды рекомендуют современные диетологи

беременным и кормящим

- для заживления
кровоточащих десен

Минералы, содержащиеся в финиках, очень важны для зубов. Они являются одними из строительных и укрепляющих зубные ткани веществ. Этим и обусловлена польза

- для укрепления
иммунной системы;

- для предотвращения
образованию канцерогенов;

- для уменьшения

вероятности образования

тромбов,

способствования

- для детей
неуравновешенных и
страдающих нервными
расстройствами;
- для предотвращения
болезней сердца и болезней,
связанных с давлением;
- для лечения отеков и
головокружений,

- при предменструальном синдроме у женщин;
- для регуляции содержания сахара в крови;
- для выведения из организма ионов тяжелых металлов;
- для устранения

- для подавления болевых ощущений (содержат вещества, близкие по своей структуре к аспирину);
- для снижения риска заболевания раком поджелудочной железы

Иногда у больных недостаточно денег на дорогостоящие лекарства. Но это не такая

уж и непоправимая беда. Польза **фиников**

при лечении рака очень велика. Больной

может есть **финики**, и это обязательно

должно дать положительный эффект. В

течение года финики всегда можно найти в большинстве магазинов по относительно

- для улучшения обмена веществ в организме и снижения уровня холестерина в крови;
- при лечении глистных инвазий печени и желтухи, благодаря наличию витамина В финики являются прекрасным дополнением ;
- как припарки из финикового