



24 АВГУСТА  
 Фото Видео

24 августа 2009 00:00

## Груши помогают сохранить молодость

Репортаж Ильи Давыдова

Учёные выяснили - груши эффективны в борьбе со старением благодаря большому количеству антиоксидантов, находящихся в коже. Чтобы вернуть время вспять, диетологи рекомендуют дважды в неделю устраивать "грушевые дни": 1,5-2 кг свежих плодов и ничего другого.

**Екатерина Белова - врач-диетолог**

*Груша содержит много питательных веществ, в частности, клетчатки. Клетчатка как раз содержится именно в кожице, поэтому грушу рекомендуется есть с кожей. Если вам тяжело прожевать её, то можно в микроволновке приготовить или в печи - пусть она будет несколько мягче, но польза от этого сохранится.*

Висит груша - нельзя кушать. Такое часто бывает, когда плод ещё не созрел. Проверить очень просто - нужно разрезать и посмотреть на семечки: - коричневые - значит спелая!

Этот сорт груши называется "Кафедральная". Поспевает к концу августа и бьёт рекорды по урожайности - с одного дерева собирают до 200 кг. Подмосковные груши мельче южанок, зато ароматнее и сочнее. Единственный минус - не хранятся долго. Поэтому магазины предпочитают импортные - обработанные консервирующим составом иностранки лежат на прилавках по несколько месяцев.

**Павел Грудинин - директор совхоза**

*- О! Отличный урожай - ветки просто ломаются!*

*- Конечно, урожай очень хороший, но если эта груша ещё висит неделю, то она уже будет ватной. Её нужно сейчас собрать и отдать покупателю, чтобы он съел - потому что именно в ЭТОМ состоянии груша самая полезная.*

Компот из сушёных плодов помогает при воспалениях мочевыводящих путей, а свежесжатым соком лечат бронхиты. Две-три груши среднего размера снимают боли в мышцах.

**Екатерина Белова - врач-диетолог**

*В груше очень много микроэлементов, таких как калий, который очень полезен для сердца, железо - при наличии анемии, грушу тоже очень полезно употреблять. Пектины, которые в ней содержатся, которые выводят все токсические вещества из нашего организма - это вредный холестерин, это повышенный сахар крови, это всякие токсические металлы - т.е. по большому счёту очень хорошая "метёлочка", которая чистит кишечник.*

Во избежание революции в желудке, не стоит сочетать груши с молочными и мясными блюдами. Фруктовым десертом можно полакомиться не менее чем через 15 минут. Зато утром пара груш, съеденных до завтрака, может взбодрить не хуже чашечки кофе.

### Другие акции

[ЗАДАЙ ВОПРОС ГОСТЮ: Когда бензин подешевеет?](#)

[ПРИОРИТЕТ - ЗДОРОВЬЕ](#)

[АВТО-УТРО](#)

[ПРОГНОЗ ПОГОДЫ](#)

[БЛОНДИНКА ХОЧЕТ ЗНАТЬ!](#)

[ЭТО - РОССИЯ!](#)

[ВСЕ УТРА МИРА](#)

[УДАЧНАЯ ДАЧА](#)

[УГАДАЙ ЧЕЙ ФОТОРОБОТ](#)

[ПОЛЕЗНОЕ УТРО](#)

[ЧУДЕСА РОССИИ](#)

[ЗАДАЙ ВОПРОС НАШЕМУ ГОСТЮ!](#)



Кабель  
 Настройки  
 Сеть  
 Теплепрограмма

