

Каркачева, Наталья Хурма – пища богов / Н. Каркачева. // Текст: непосредственный // Будь здоров! – 2020. - № 12. – С. 76-82.



Зимой на прилавках магазинов появляется ярко-оранжевая хурма. Из-за ее вяжущего вкуса некоторые наши сограждане обходят этот красивый фрукт стороной, и совершенно напрасно: хурму есть надо обязательно!

Если в течении сезона съесть хотя бы одну хурму в день, можно не только поправить здоровье сердца или улучшить работу кровеносной системы, но даже предотвратить появление опухолей и защитить клетки кожи от преждевременного старения.

А еще этот замечательный фрукт – лидер по содержанию витаминов А и С, поэтому употреблять его нужно всем, кто хотел бы укрепить свой иммунитет и повысить работоспособность организма в целом.

Какие микроэлементы, витамины есть в составе хурмы, как и для чего использовать плодные черешки-хвостики хурмы, какие вкусные блюда, салаты и десерты можно приготовить с хурмой? Обо всем этом можно прочитать в последнем номере журнала «Будь здоров!» за 2020 год.