**Как правильно есть фрукты: основы, правила, рекомендации**

Фрукты – это богатейший источник полезных витаминов, минералов, микроэлементов и прочих питательных веществ. Заниматься их выращиванием человечество начало еще давным-давно, приблизительно в каменном веке.

Но это уже исторические факты, а сегодня речь пойдет о том, каких правил и рекомендаций необходимо придерживаться, чтобы научиться правильно есть фрукты.

Вспомните свое детство, наверняка, каждому из нас мама говорила, что кушать их необходимо круглогодично, для того чтобы поддерживать крепким свое здоровье. И это утверждение, безусловно, верное, так почему же у многих людей возникают какие-то сложности с этими замечательными дарами природы.

**Итак, как же необходимо правильно есть фрукты?**

Почему-то многие люди не кушают фрукты ни утром, ни вечером, и конкретная причина данному феномену есть – они просто не умеют этого делать. И в первую очередь объяснением такой нелепой ситуации является неправильное отношение к плоду и своему здоровью.

При недостаточном [приеме фруктов](http://easy-lose-weight.info/frukti-dlya-pohudeniya/) в организме человека происходит сбой в работе основных его функций, при котором в первую очередь нарушается пищеварение, в последствии провоцирующее изжогу, неприятное ощущение вздутия живота и массу других неприятностей.

К тому же, мы довольно часто запиваем фруктовыми соками вкусный обед, кушаем фрукты в качестве десерта и считаем это вполне адекватным решением – поел чего-то жирненького, закусил сладеньким фруктом и готово.

А вот этого делать вовсе нельзя, смешиваясь с основной пищей, в желудке начинается процесс брожения, повышается кислотность и соответственно нарушается кислотно-щелочная среда крови.

**Основные рекомендации, как правильно есть фрукты:**

* Первое, что хочется отметить – любые фрукты лучше всего кушать в свежем виде, потому что при термической обработке теряется большая часть их полезных свойств. Запомните и учтите на будущее, что фруктовое варенье и джем вовсе не являются полезными для человеческого организма, а даже наоборот, содержат в себе большое количество сахаров.
* Сочетание фрукты – десерт для вас должны быть неприемлемым. Лучше всего фрукты кушать отдельно от всех остальных продуктов и желательно задолго до основного приема пищи, для того чтобы они успели перевариться, а значит, за этим не последует проблем с вздутием или брожением живота.
* Самым лучшим временем для приема фруктов считается утро (на голодный желудок). Это способно зарядить вас хорошей и положительной энергией на целый день, а также ускорить течение обменных процессов в организме, что подразумевает, что ваше тело просто не даст возможности отлаживаться запасам жира.
* Если вы любите свежевыжатые фруктовые соки и смузи, то вы должны помнить о том, что не стоит особо затягивать со временем употребления таких фрешей, иначе на открытом воздухе они очень быстро теряют все свои полезные свойства. Полностью откажитесь от покупки фабричных консервированных соков из коробок, киселя и прочих сладостей, так как они содержат массу химических вкусовых добавок, красителей и ароматизаторов вредных для здоровья человека.
* Помните, что фрукты, выращенные на территории нашей страны в домашних хозяйствах, намного полезнее тех, которые нам импортируют из других стран. Ведь, для того чтобы заграничная продукция хранилась как можно дольше, она обрабатывается неизвестными синтетическими составами плюс в ней, как правило, всегда обнаруживается повышенное содержание пестицидов, продуктов генной инженерии и прочих «прелестей». Поэтому такие фрукты нужно обязательно перед употреблением хорошо промыть и очистить от кожуры.

**Важные моменты правильного сочетания фруктов:**

**1.** После того как вы покушали сырые овощи, нельзя сразу приступать к фруктам по принципу «одного поля ягоды». Лучше всего подождать пару часиков, и только после этого начинать трапезу.

**2.** Что же касается других блюд, приготовленных без использования мяса, тогда стоит подождать порядка трех часов, и лишь после этого можно приступать к фруктоедению.

**3.** Людям, которые любят хорошо и сытно покушать мясными продуктами, например, на обед полакомиться картошечкой пюре в сочетании с мясом или же кашкой с отбивной. Тогда прием фруктов лучше отложить на следующее утро или же выждать перерыв не менее 8 часов.

Секрет этих правил весьма прост – фрукты перевариваются не в желудке, как многие думают, а в кишечнике, где, к тому же, очень быстро усваиваются. Поэтому, если съесть их сразу после сытного обеда, который может перерабатываться не один час, они просто-напросто начнут бродить в желудке, вызывая стойкое ощущение дискомфорта.

К счастью, есть фрукты можно ровно в том количестве, сколько вам лично захочется, ведь если это делать правильно, то их прием не оставит следа на вашей талии, а даже наоборот, поможет вам сбросить лишний вес.

В первую очередь потому, что фрукты являются природным источником фруктозы, которая обладает низким [гликемическим индексом](http://easy-lose-weight.info/glikemicheskiy-indeks-produktov-chto-nuzhno-znat/), тем самым, позволяя поддерживать контроль над чувством голода.

**Фрукты и их основные свойства**

* Яблоко – не стоит употреблять перед едой, а также людям, страдающим на сахарный диабет и нефриты (заболевания почек воспалительного характера).
* Груша – очень хорошо повышает аппетит, активно способствует процессам пищеварения и является [хорошим мочегонным средством](http://easy-lose-weight.info/mochegonnie-sredstva-dlya-pohudeniya/), в особенности в жаркое время года. Не стоит кушать груши при кишечных расстройствах, а вот во время запора самый раз. Она очень богата на витамин С, поэтому является хорошим лечащим средством во многих ситуациях. Но запомните, груша натощак – это огромный вред для организма, в отличии, например, от яблок.
* Банан – этот продукт не следует принимать людям, которые стремятся похудеть, так как он очень богат на крахмал. Также следует отметить, что банан способен увеличивать вязкость крови и лимфы, а значит, он противопоказан людям, страдающим варикозным расширением вен и тромбофлебитом. Банан нельзя кушать на голодный желудок.
* Дыня – очень богата на клетчатку, но многие диетологи не советуют ее кушать после еды (как минимум 1,5 часа необходимо подождать). Если [дыня](http://easy-lose-weight.info/dynya-dlya-pohudeniya-polza-kaloriynost-menyu/) еще не доспела, тогда ее не следует употреблять людям с заболеваниями пищеварительного тракта. Также от дыни необходимо воздержаться кормящим матерям, диабетикам и язвенникам.
* Виноград – все его виды способны вызывать в кишечнике процессы брожения, поэтому виноград необходимо вводить в свой дневной рацион, не позднее чем через два дня после того, как он будет сорван. И никогда не запивайте его водой.
* Апельсин или мандарин – необходимо употреблять в ограниченных количествах, так как он способен не только разъедать эмаль ваших зубов, благодаря повышенной кислотности, но и может навредить вашему желудку. Поэтому людям, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом, советую воздержаться от большого количества [сладких апельсинов](http://easy-lose-weight.info/apelsiny-dlya-pohudeniya-hudey-vkusno/). Кушать плоды можно не менее чем через час после основного приема пищи, после употребления всегда ополаскивайте ротовую полость.
* Киви – очень хорошее средство, которое поможет вам избавиться от неприятного ощущения тяжести в желудке, например, после сытного обеда, уменьшая при этом негативное воздействие канцерогенов. Его можно кушать сразу же после еды – это единственный плод, который употребляют совместно с мясом, рыбой, морепродуктами, сыром или ветчиной.

