

Благий О.С., Хартфілія В.

КУРАГА У ДІЄТИЧНОМУ ХАРЧУВАННІ

Курага - це сухофрукт, який містить унікальний склад хімічних сполук, таких як фенольні сполуки та діетильові глікоциди. Ці сполуки можуть мати різні ефекти на тіло людини, включаючи протизапальні та антиоксидантні властивості.

Сухофрукт містить вітаміни та мінерали, такі як калій, залізо та вітамін С, які допомагають підтримувати здоров'я серця та імунної системи. Додавання кураги до своєї дієти може бути корисним для забезпечення організму цими важливими елементами. Також вона містить значну кількість дієтичних волокон, які допомагають регулювати травлення та знижувати ризик розвитку хвороби діабету та хвороб серця.

Користь кураги просто незаперечна, так як при частому споживанні цього продукту можна нормалізувати самопочуття, полегшивши протікання багатьох хронічних захворювань або навіть повністю від них позбутися. Речовини, що входять до складу сушених абрикосів, допомагають нормалізувати функціонування нирок і щитовидної залози [1, с.1].

Вивчення сухофрукту показало, що вона може мати певний ефект на здоров'я мозку та нервової системи. Дослідження показують, що дієтичні сполуки в курагах можуть допомагати знижувати ризик розвитку нейродегенеративних захворювань, таких як Альцгеймера та Паркінсона, а також що регулярне споживання кураги може допомагати підтримувати здоров'я кісток та запобігати розвитку остеопорозу.

Вживання кураги у великій кількості шкодить організму, тому дорослій здоровій людині не рекомендовано з'їдати більше 100 г сухофруктів в день. Щоб витягти максимум з корисних властивостей і не отримати шкоди від кураги, досить з'їсти 3-5 плодів на день. [2, с.2].

Курагу можна вживати просто як здорова закуска або додаток до різних страв, а також широко застосовується в кулінарії. Її можна також використовувати як інгредієнт у різних кулінарних рецептах, щоб збагатити страву корисними речовинами. Містить значну кількість природних цукрів, що робить її хорошою

альтернативою шкідливим солодошам. Використовують в десерти, щоб зменшити вміст цукру та калорій в стравах.

Курага дуже корисний і смачний продукт. Кожній людині, яка не має протипоказань, необхідно включити її в раціон. Головне керуватися правилами при її вживанні.

Література

1. Курага світла і темна корисні властивості. URL: <https://spetsgidromash.com.ua/?p=20524> (дата звернення 07.04.2023).

2. Чим корисна і шкідлива курага. *Шкільне життя*. URL: <https://www.schoollife.org.ua/chym-korysna-i-shkidlyva-kuraga/> (дата звернення 07.04.2023).