

Хеттиараччиге Д.А.Р.

ШРИ-ЛАНКИЙСКИЕ ФРУКТЫ КАК ЛАКОМСТВО И ЛЕКАРСТВО

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Ермалович А.В.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г.Минск

Благодаря круглогодичному теплему климату, Шри-Ланка предлагает невероятное разнообразие тропических плодов.

Шри-ланкийские фрукты – это натуральная «аптека», богатая витаминами, антиоксидантами и минералами, используемая в аюрведе для укрепления иммунитета, лечения ЖКТ и омоложения. Ключевые лечебные плоды: амла (антисептик), лонган (сердце и стресс), джекфрут (суперфуд) и королевский кокос (гидратация и почки).

Основные лечебные фрукты Шри-Ланки:

Крыжовник амла – скорее лекарство, чем лакомство: плоды обладают противовоспалительным, антибактериальным и диуретическим действием. Содержит в 30 раз больше витамина С, чем апельсины. Используется при гастритах, диабете, а также в составе аюрведических препаратов «Чаванпраш» и «Трифала».

Лонган (Глаз Дракона): богат калием, магнием и антиоксидантами, укрепляет иммунитет, защищает печень, улучшает сон и снижает уровень тревожности (седативное свойство).

Королевский кокос (Thembili): плоды очищают почки, помогают при обезвоживании и нормализуют пищеварение.

Джекфрут (крупнейший плод в мире-40 кг): богатый клетчаткой, калием, используется как суперфуд, помогающий предотвратить авитаминоз.

Карамбола: плоды богаты витамином С, кальцием, железом, натрием. Мечта для желающих похудеть.

Манго - король тропических фруктов. Главное отличие манго от всех других фруктов – его плоды богаты на незаменимые аминокислоты, которые человек может получать только от продуктов питания. Каротина в нём в пять раз больше, чем в мандаринах.

Рамбутан: пушистый экзот, богатый источник углеводов, протеинов и бета-каротина. Есть в нём фосфор, кальций, медь, железо, витамины С и В, антиоксиданты.

Мангостин или мангостан: плоды содержат полный набор витаминов и микроэлементов. Мангостан содержит не только углеводы, белки, но и жиры. Самое главное – этот фрукт содержит 39 из 200 естественных антиоксидантов.

Экзота дуриан: богатый источник витаминов группы В и С, один единственный среди съедобных плодов, содержащих органическую серу. Имеет неприятный запах. Употребляют засушенным или законсервированным.

Гуава: стимулирует работу сердца, укрепляет лимфатическую систему, обладает бактерицидными свойствами, является источником кальция, фолиевой кислоты.

Таким образом, шри-ланкийские фрукты обладают лекарственной силой, делают людей счастливыми, красивыми и здоровыми. Польза в клетчатке и витаминах. Слово «витамин» происходит от латинского *vita* («жизнь»).