Вкусный и полезный компот из домашних сухофруктов

ПИТАНИЕ

компот из домашних сухофруктов

Содержание

Польза напитка

Как приготовить?

Всегда ли полезен напиток?

«Плохие парни навсегда» в Бутик Кино

4D зал D-Box, полное погружение в события. Love Seats для влюбленных. Ждем вас!

Узнать больше

falconclub.by

Яндекс.Директ

18+

Компот из сухофруктов (иногда называется узвар) – напиток с высокой биологической ценностью. Его полезные свойства повысят иммунитет, укрепят сердечно-сосудистую систему и улучшат пищеварение. В садиках, школах, столовых принято включать его в рацион питания детей.

Польза этого напитка объясняется ценностью входящих в него ингредиентов: шиповника, чернослива, изюма, яблок или груш. Но при безмерном употреблении он несёт в себе некоторый вред, а его целебные свойства сводятся к нулю. Так чем полезен компот из сухофруктов?

Польза напитка

В целом, компот способствует нормализации сердечно-сосудистой деятельности, работы ЖКТ.

Компот с курагой содержит витамины А, С, В, РР. Высокое количество солей калия в продукте благоприятно влияет на работу сердца. Магний помогает при некоторых формах малокровия, пектин способствует очищению кишечника, выводит холестерин и тяжёлые металлы.

Компот с черносливом содержит пектин, поэтому улучшает пищеварение (действует как лёгкое слабительное). Рекомендуется при отравлении, запорах и геморрое.

Компот из изюма богат калием. Продукт благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Он выводит холестерин. Напиток с курагой и изюмом полезен для «сердечников».

Компот из смеси сухофруктов с яблоками и грушами нормализует обмен веществ. Он невероятно полезен! Яблоки – важный источник флавоноидов, борющихся с раковыми клетками. Груша – источник растительных волокон. Фрукт славится тем, что не вызывает аллергию. Его одним из первых вводят в прикорм младенцам.

Компот из шиповника – кладезь витамина С.

Некоторые виды напитка рекомендуется давать грудничкам. Лучшие компоненты отвара для младенцев и беременных – яблоки, курага. В такой напиток не кладётся сахар.

Полезный компот из сухофруктов

Как приготовить?

Компот из сухофруктов, польза которого несомненна, очень просто приготовить по следующим рецептам. Для этого делать много не понадобится.

Компот «как в детском саду»

Потребуются: 300 гр. сушеных яблок, шиповника, груш, слив, 2 л воды и 200 гр. сахара. Плоды берутся спелые. Недозрелые принесут вред организму.

Фрукты промачиваются в воде и оставляются на 15 минут. Далее кипятится 2 л воды, и в неё добавляются сухофрукты. Сахар кладётся за 10 минут до окончания варки.

Кулинары рекомендуют кипятить смесь не более 20 минут. В противном случае полезные вещества улетучатся.

Компот для младенцев

Готовится из собственно выращенных плодов. Смесь ошпаривают кипятком и дают ей настояться 5 минут. 100 гр. сухофруктов заливают литром тёплой воды, накрывают крышкой и оставляют на 8 часов. Затем жидкость доводят до кипения и оставляют ещё на час. Компот даётся младенцам только после знакомства с напитками из одного компонента (яблок или груш).

Компот из шиповника

Понадобятся 5-6 горстей шиповника, полтора литра воды и 200 гр. сахара. Плоды слегка разминаются и добавляются в кипящую воду. Смесь варится 7-10 минут. Напиток должен настояться два часа.

Продажа микрозелени оптом

Оставьте заявку и мы предложим вам индивидуальные условия сотрудничества!

Узнать больше

polezzno.com

Яндекс.Директ

Вкусный компот из шиповника с яблоками рекомендуется делать похожим образом, соблюдая другие пропорции. Берётся 3 горсти сушёных ягод и 4 свежих яблока. Напиток кипятится 20 минут и томится 5 минут. После добавляется сахар.

Компот из сухофруктов с имбирём

Понадобятся: яблоки, груши (по одному стакану), корень имбиря (1 см), апельсин, пряности (4 бутона гвоздики), 2 л воды.

Имбирь нарезается пластинками, дольки апельсина – пополам. Компоненты перекладывают в кастрюлю и добавляют к ним пряности. Смесь заливается водой и кипятится 15 минут. Далее кладут в кастрюлю сухофрукты, всё доводится до кипения. Настаивать 3-4 часа. В это время кастрюлю лучше закрыть крышкой и укутать полотенцем. Напиток отличается терпкостью. Врачам известны его полезные свойства при сжигании жира.

Компот из сухофруктов для беременных

Для приготовления десерта берутся сушеные яблоки, изюм, курага (по 150 гр.), 100 гр. шиповника. Ягоды заливаются водой и оставляются на ночь. Далее добавляются в 3 л кипящей воды. Когда снова смесь закипит, кастрюля снимается с плиты. Компот настаивается 6 часов. Напиток является источником важных веществ для полноценного развития малыша.

Компот из сухофруктов

Всегда ли полезен напиток?

При неправильном приготовлении полезные свойства компота сводятся к минимуму. Вред напитка зависит от того, какое количество сахара было использовано, каков объём выпитого.

Слишком сладкий отвар весьма калориен, его нельзя употреблять больным сахарным диабетом и склонным к полноте людям. Вред также выражается в возникновении аллергических реакций при наличии индивидуальной непереносимости продуктов в составе. Компоты лучше не покупать, а готовить самим. Так будет гарантия, что для его приготовления использовались чистые собственно выращенные плоды.

Вред может заключаться в высокой концентрации веществ. Например, большое количество чернослива в напитке приводит к расстройству кишечника, обезвоживанию, клюквы – к обострению гастритов.

Полезные свойства «перевесят» вред, если употреблять этот вкусный напиток в меру. Большое количество выпитого компота является причиной болей и дискомфорта в ЖКТ. Суточная доза – 300-400 гр. в день.

Вред здоровью приносит отвар из плодов, выращенных на загрязнённых участках с использованием химикатов. При покупке готовых сухофруктов их важно тщательно осмотреть, промыть в кипячёной воде.

В целом, свойства напитка, как правило, целебные. Им подкрепляются зимой и весной в пору авитаминозов, в период восстановления от болезней.