омпот – это десертный напиток, в основе которого лежат разнообразные отваренные ягоды и фрукты. Компоты широко распространились в России в XVIII веке, хотя подобные напитки были известны и ранее, особенно на севере, где преобладала необходимость в тёплом питье.

Сейчас компот – традиционный десерт для стран Европы и России. Надо признать, что многие напитки тех времен забыты или стали ненатуральными. Но компот из сухофруктов, вкус которого знаком с детства, до сих пор продолжает радовать людей.

## H2 - Химический состав и калорийность компота из сухофруктов

Калорийность компота из сухофруктов без сахара

Калорийность компота из сухофруктов без сахара составляет 60 ккал на 100 грамм продукта.

Состав компота из сухофруктов без сахара

Фрукты в своем составе не содержат жиров и белков, а имеют углеводы (растительные сахара) и органические кислоты, что и придает напитку кисло-сладкий вкус. А каким кладезем витаминов: С, В1, В2, В6, РР, и минералов: натрий, калий, железо, цинк, медь являются засушенные плоды и ягоды!

## H2 - Свойства компота для организма человека

Компот - отличная альтернатива чаю и кофе. Этот напиток можно пить как в горячем виде, так и охлажденным. Компот можно брать с собой на пробежку, а не только на прогулку с детьми. В этом напитке может быть много витаминов и микроэлементов, если его правильно приготовить. И ошибается тот, кто думает, что рецепт компота один, просто вариации его ингредиентов разные. На самом деле существует несколько видов компотов, которые отилчаются методикой приготовления.

### H3 – Польза

Несомненная польза компота из сухофруктов обусловлена разнообразием входящих в него ингредиентов. Напиток, имеющий великолепный вкус, не только утоляет жажду, но и обеспечивает наш организм ценными веществами: витаминами, микроэлементами, аминокислотами и многими другими биоактивными нутриентами. Каждый из них несет свою функцию, поддерживая деятельность всего организма.

Входящие в состав тонизирующего напитка чернослив и курага способствуют нормальной работе желудочно-кишечного тракта, помогают избавиться от шлаков, токсинов и лишних килограммов.

Польза компота из сухофруктов для иммунной защиты организма, обусловлена повышенным содержанием аскорбиновой кислоты, делающей его более выносливым и менее подверженным инфекциям. В зимний период напиток может стать отличной альтернативой ягодным морсам.

Сушеные яблоки способны нормализовать обмен веществ, устранить сезонную депрессию и снизить внутричерепное давление.

Инжир благотворно влияет на психоэмоциональное состояние и работу щитовидной железы. Те, кто регулярно пьет компот, могут забыть о нарушениях эндокринной системы.

Изюм снимает отечность, укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, предотвращая риск инсульта и инфаркта.

Польза компота из сухофруктов для организма человека заключается еще и в том, что он помогает облегчить состояние больных подагрой, избавляет от депрессивного состояния и нервного истощения. Большинство фруктов, входящих в его состав, считаются жиросжигателями, что делает продукт незаменимым компонентом многих разгрузочных и диетических меню.

Ингредиенты напитка содержат в себе высокую концентрацию железа. Его употребление позволяет избавиться от анемии и повысить уровень гемоглобина — основного поставщика питания и кислорода к клеткам.

Действующие вещества, содержащиеся в сухих фруктах, обладают способностью развивать мозговую деятельность и улучшать память.

Полезен ли компот из сухофруктов для людей, имеющих проблемы с суставами, мочеполовой и кровеносной системой? Благодаря наличию богатого витаминно-минерального состава и высокой способности выводить вредные вещества, напиток избавляет от нарушений в работе практически всех систем тела, способных привести к развитию серьезных недугов.

Ценность питья еще и в том, что оно насыщает организм многими незаменимыми органическими кислотами, в изобилии содержащимися в фруктах. Это делает продукт желанным компонентом нашего меню, наделенным различными целебными свойствами (профилактическими, иммуномодулирующими, антисептическими, мочегонными, желчегонными и многими другими).

### H3 - Вред и противопоказания

Колоссальная польза компота из сухофруктов без сахара очевидна, однако в некоторых случаях он может и навредить. Напиток противопоказан определенным категориям людей, имеющим проблемы со здоровьем.

Повышенная чувствительность кишечника. Питье может спровоцировать расстройство, вплоть до диареи.

Избыточная масса тела. Компот, сдобренный хорошей порцией сахара, либо употребленный в больших количествах, имеет далеко не малую калорийность. К тому же, он повышает аппетит.

Панкреатит, гастрит и язва в острой фазе.

Склонность к аллергии или индивидуальная непереносимость.

Вводя напиток в детский рацион, нужно проследить реакцию организма на отдельные компоненты, включая их постепенно и в малых дозах.

## H2 - Как приготовить компот в домашних условиях (+ советы по приготовлению)

### H3 - Компот из сушеных яблок

### H3 - Компот из сушеных груш

### H3 - Компот из кураги, изюма или чернослива

### H3 - Компот из сушеных ягод

## H2 - Особенности употребления

### H3 - Детям (с какого возраста можно давать)

### H3 - Беременным и кормящим женщинам

### H3 - При похудении

### H3 - При некоторых заболеваниях

#### H4 - При гастрите и язве желудка

#### H4 - При панкреатите

#### H4 - При сахарном диабете

#### H4 - При ротавирусе

#### H4 - При отравлении

## H2 - Особенности хранения