

# Врач рассказала, какую пользу несет хурма для организма

24.12.2024



Врач-терапевт, диетолог Галина Волкова рассказала, что хурма положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Кроме этого, ягода содержит калий и магний, которые нужны для поддержания здоровья сердца и нервной системы.

«Хурма, как и другие ягоды, как все фрукты и овощи, богата клетчаткой. Клетчатка необходима нашему организму для хорошей работы желудочно-кишечного тракта. Клетчатка необходима и нашему микробиому для появления хороших микроорганизмов в нашем кишечнике», – поделилась Галина Волкова в разговоре с агентством РИА Новости.

Еще специалист отметила, что в ягоде содержится большое количество калия для здоровья сердца и магния для здоровья нервной системы. Также в хурме имеются каротиноиды, которые не только придают ягоде оранжево-желтый цвет, но и полезны для глаз.

Ранее стало известно, что в Новосибирскую область завезли [более 1000 тонн хурмы](#).

*Екатерина Павлюх*