

Чем полезны сухофрукты – рассказала врач

03.02.2025



Сушеные фрукты могут быть полезны людям, у которых есть проблемы с ЖКХ, а также тем, кто находится в состоянии обезвоживания.

Как сообщила РИА Новости гастроэнтеролог Люберецкой больницы Светлана Ильяшенко, сухофрукты являются отличной заменой различным кондитерским изделиям (конфетам, печенью и пирожным), поскольку они более щадящие для желудочно-кишечного тракта и помогают при заболеваниях нормализовать его работу. Кроме этого, в них еще содержатся антиоксиданты, которые защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний и поднимают иммунитет.

В случае же сильного отравления, компот из сухофруктов назначается при обезвоживании, чтобы помочь организму восстановиться.

Врач также отметила, что сушеные фрукты богаты клетчаткой, фруктозой, калием, витаминами группы В, железом и кальцием.

Ранее [врач рассказала, как определить раковую родинку.](#)

Екатерина Павлюх