# Вкусный отпуск: от каких экзотических фруктов лучше отказаться

Поездка в другую страну означает знакомство с другой культурой, жизнь по другим правилам и другой рацион. Это именно то, что нужно для нормальной смены обстановки. Многие едут в теплые края не только чтобы понежиться на пляжах, но и вдоволь наесться экзотических фруктов. Сочные и сладкие плоды разных цветов, форм и размеров манят своими ароматами, однако не все они одинаково полезны для отдыхающих.

## Дуриан

Имеет вкус рая и запах ада – так его описывают местные жители и те, кто попробовал его впервые. Дуриан очень полезен, ведь в нем содержатся такие вещества, как железо, фосфор, калий и прочие, но его нельзя употреблять вместе с алкоголем и не ранее чем через 3 часа после того, спиртной напиток уже выпит. Его не рекомендуют беременным женщинам и гипертоникам.

## Карамбола

Сладкая и вкусная карамбола внешне схожа с болгарским перцем. Она категорически противопоказана людям с язвенной болезнью или гастритом из-за высокого содержания в ней щавелевой кислоты.

## Лонган

Больше похожий на орехи лонган чаще всего продается на ветке. Его едят в основном в свежем виде, но делать это надо осторожно, чтобы не надкусить семечки. Они очень горькие и портят вкус белой и сладкой мякоти.

## Личи (китайская слива)

Плоды с бугристой красной кожурой могут вызывать сильные аллергически реакции. Поэтому детям этот фрукт лучше давать не более 100 грамм в день.

## Помелло

Его распробовали и оценили многие, однако и он может нанести вред здоровью, например, если употреблять его вместе с медикаментами. Из-за содержания в нем фуранокумаринов эффект от препаратов увеличивается на 330%, а это в свою очередь приводит к разрушению клеток мышечной ткани.

## Рамбутан

Яркий фрукт с мягкими иголками обладает лечебными свойствами, если употреблять его небольшими порциями. Съеденная в большом количестве сочная мякоть, наоборот, может привести к запорам, рвоте и болям в животе.

## Саподилья

Фрукт, представляющий собой нечто среднее между фиником и хурмой, не рекомендуется употреблять гипертоникам, так как после его употребления повышается кровяное давление.

## Тамаринд

Любителям терпкого и кисловато-сладкого вкусов не стоит налегать на этот фрукт из-за его слабительного эффекта. В восточных странах его применяют в основном лечебных целях.