**Помело: польза и вред экзотического фрукта**

Не секрет, что цитрусовые – ценнейший источник необходимых организму витаминов, минералов и микроэлементов. Их ярким представителем является помело – экзотический фрукт, плод одноименного дерева. Зрелый плод имеет зелено-желтый цвет, круглую или грушевидную форму и достаточно крупный размер – в разы больше грейпфрута! В диаметре помело достигает тридцати сантиметров, а вес – до десятка килограммов. Наверняка вы не задумывались над тем, чем этот фрукт может быть полезен вашему организму!

**Уникальные полезные свойства помело**

Полезность этого чудо-фрукта обусловлена его составом. Помело – настоящая витаминная бомба: в нем содержится витамин С, бета-каротин, витамины группы В (В1, В2, В5), фолиевая кислота (она же - витамин В9). Помимо вышеуказанного, этот экзотический фрукт имеет богатейший минеральный состав.

Полезность помело сложно переоценить, причем как для женского, так и для мужского организма!

**Чем хорош данный фрукт для женщин?**

* поддержание тонуса и возвращение упругости кожи

В косметологии помело успешно применяют для изготовления различных масок для лица и тела

* незаменимый продукт в диетах для похудения

Низкая калорийность (39 ккал в ста граммах продукта) делает помело ценной составляющей любой диеты. Вещества, содержащиеся в этом фрукте, ускоряют метаболизм и освобождают энергию в значительных количествах, что является очень важным при физнагрузках

* натуральный антидепрессант.

Кусочек помело способен поднять настроение и поддерживать организм в тонусе.

* важнейший источник фолиевой кислоты.

Это делает его незаменимым продуктом рациона беременных, особенно на начальных сроках. Кроме того, положительно влияет на половую систему женщин

* помело нормализует артериальное давление и работу сердца.

Если Вы не против добавления экзотики в свой рацион, то этот фрукт – как раз то лекарство, которое поможет в профилактике сердечнососудистых заболеваний

* укрепление иммунитета.

Кожура и мякоть плода содержат эфирные масла, которые улучшают иммунитет и благоприятно воздействуют на нервную систему

* предотвращение появления тромбов.

Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты, помело делает стенки сосудов крепче и эластичнее. При регулярном употреблении этого фрукта сосуды очищаются от холестериновых бляшек

* выраженное противовоспалительное действие.

Противовоспалительный эффект помело оказывает в случае наличия воспалительных заболеваний. Витамин С, входящий в его состав, является отличной профилактикой появления инфекционных и простудных болезней, а также главным помощником в борьбе с уже присутствующими подобными недугами

* борец с онкологическими заболеваниями.

Вещества лимоноиды, которые содержатся в мякоти фрукта, способны останавливать размножение раковых клеток

* помощь при расстройствах ЖКТ.

Витамины А и С оказывают целебное действие при болезнях желудочно-кишечного тракта. Сок помело в этих случаях заставит его работать, как часы

**Лечебное действие на мужчин**

* поддержание мужского здоровья.

Неспроста в странах Азии помело считается символом любвеобильности. Он поддерживает в норме мужское здоровье, помогает сохранить потенцию, придает тонус и бодрость всему телу

* укрепляет сердце, минимизирует риск инфаркта.

Это происходит благодаря высокому содержанию калия, поэтому влияние помело на сердечно-сосудистую систему весьма значительно

* понижает давление.

Если Вы – гипертоник, то помело для Вас – идеальное лекарство: минимум химии, максимум пользы

* повышает продуктивность.

Съеденный с утра кусочек помело даст организму заряд бодрости на весь день, значительно улучшая внимательность, продуктивность работы, а также умственную деятельность

* укрепление костей.

Мужчины по своей натуре более склонны к получению травм и переломов. Помело же, имея в своем составе много кальция, укрепляет кости и способствует быстрейшему заживлению переломов

* лечебный противораковый эффект.

Регулярное употребление помело дает больший эффект в борьбе с онкозаболеваниями, чем некоторые фармакологические препараты

**Вероятность вреда от ценного фрукта**

Она ничтожно мала, но все же есть. Может возникнуть в следующих случаях:

* аллергия на цитрусовые.

Если Вы замечали за собой аллергическую реакцию на цитрусовые, то лучше воздержитесь от употребления помело. Это может быть чревато приступами удушья или отека горла

* наличие некоторых заболеваний.

Язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, а также повышенная кислотность желудка – знак не слишком налегать на фрукт, а в период обострений – вообще от него отказаться. При гепатите, колите или нефрите будьте особенно осторожны

* даже если вы не попадаете в группу риска, чрезмерно усердствовать с поеданием помело не стоит. Лучше чередуйте его с другими фруктами

**Итоги, или почему нужно срочно съесть кусочек помело**

Регулярное, разумное употребление этого фрукта поможет Вам:

* восстановить и улучшить работу иммунной системы
* наполнить организм жизненной силой и энергией
* сделать крепче кости
* наладить работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем
* станет отличной профилактикой онкозаболеваний;
* благотворно влияет на женский организм
* улучшить обмен веществ и эмоциональное состояние