# Виноград: польза, вред, состав и свойства

О терапевтических свойствах винограда людям было известно очень давно, а сейчас даже образовалось новое течение в современной медицинской науке – ампелотерапия, которое основывается на лечении виноградом или виноградным соком. Однако, чтобы стать сторонником этого направления, необходимо знать в чем заключается **вред и польза винограда для организма человека**, о чем и будет подробно рассказано в данной статье, также рассмотрим уникальный состав и калорийность разных сортов этого удивительного фрукта.

## Состав и пищевая ценность винограда

Виноград является одним из наиболее вкусных фруктов, при этом содержит существенное количество ценных компонентов:

* Минералы (калий, цинк, натрий и многие другие);
* Витамины (группы В, А, С, Е и ряд других);
* Вода – 80%;
* Углеводы;
* Жиры;
* Белки;
* Клетчатка;
* Органические кислоты;
* Дубильные вещества;
* Аминокислоты.

Как видно, в структуре этого фрукта находится большой процент воды, поэтому с его помощью можно прекрасно утолить жажду, виноград способствует поддержке водного баланса в организме. В спелых ягодах содержится до 25% растворимых сахаров, 50% которых приходится на глюкозу, быстро проникающую в организм и наполняющую его энергией.

В винограде присутствует весьма ценное соединение ресвератрол, которого ученые наделяют фантастическим качеством – тормозить рост злокачественных образований, излечивать тромбофлебит, склероз и много других заболеваний.

*Интересный факт: известно почти 8000 видов винограда, он считается чемпионом по количественному разнообразию сортов среди всех растений.*

Калорийность различных сортов винограда

У каждого сорта винограда калорийность разная, но среднее значение находится в пределах 62 кКал:

* Белый – 40 кКал;
* Зеленый – 55-73 кКал;
* Красный – 64 кКал;
* Черный – 75 кКал.

В кислых сортах этого фрукта энергетическая ценность ниже, его можно использовать в диетическом питании, виноград способствует активизации обмена веществ, что благотворно влияет на процесс похудения, так что **польза винограда для организма женщины**, желающей убрать лишние килограммы, существенна. Однако фрукт вызывает чувство голода, и, чтобы не возникало такого эффекта, желательно употреблять виноград с белковыми продуктами.

## Польза винограда для организма женщин и мужчин

В течение долгого времени люди используют виноград и полученные из него продукты как лекарства для лечения различных патологий:

* Фрукт благоприятно воздействует на функционирование сердца и сосудов, уменьшает количество «плохого» холестерина, излечивает варикозное расширение вен, служит отличным профилактическим средством от атеросклероза и ишемии сердца;
* Во время вынашивания малыша виноград насыщает организм ценными питательными соединениями, крайне необходимыми в такой сложный период, поэтому на вопрос **полезен ли виноград при беременности**, можно дать положительный ответ, однако не стоит забывать об умеренном его употреблении;
* Ягоды этого растения позитивно влияют на лимфатическую систему, снижают отечность и ускоряют отток лимфы;
* Последние исследования выявили полезное для нервной системы свойство винограда – обеспечение защиты клеток от повреждений, которые возникают у больных с Альцгеймером;
* Употребление этих ягод способствует улучшению зрительной функции вследствие присутствия витамина А в их структуре;
* Фрукт полезен для пищеварительного тракта, содействует снятию воспалительных процессов, используется при лечении язвенной болезни желудка, полипов толстой кишки, язвенного колита, вот еще **чем полезен виноград**;
* Регулярный прием настойки на виноградных семечках в течение 30 дней помогает эффективному функционированию поджелудочной железы, при сахарном диабете такой экстракт обладает способностью повышать выработку инсулина;
* Доказано благотворное влияние экстракта на работу почек;
* Виноград и его косточки содержат процианидины, которые губительно действуют на патологические клетки при опухоли в предстательной железе, а антиоксиданты, находящиеся в этом фрукте, служат хорошей профилактикой новообразований в толстой кишке;
* Отвар из листьев фрукта очищает организм от шлаков, вредных соединений и токсинов;
* Врачи назначают сок винограда при колитах, он способен улучшить состояние больного;
* Для уменьшения головной боли и мигрени, можно с утра выпить виноградный напиток, полученный из зеленого сорта, который также поддержит иммунитет и зарядит, из фиолетового вида – поможет для предотвращения вероятности возникновения опухолей в молочной железе;
* В структуре винограда присутствуют антиоксиданты флавоноиды, задерживающие старение организма и снижающие губительное влияние свободных радикалов;
* В косточках этих ягод находятся полезные органические соединения и природные масла, способствующие укреплению клеток и омолаживанию организма, поэтому виноград можно употреблять с косточками и шкуркой, которая эффективно очищает кишечник от шлаков;
* Плоды растения рекомендуют при астме, они могут улучшить состояние легких и дыхательных путей.

Полученные из этого фрукта продукты тоже используются в косметологии весьма широко, например, если положить смоченную в соке ягод марлю на 25 минут на лицо, то кожа станет посвежевшей, мягкой и упругой.

*А Вы знали, что виноградная лоза также обладает уникальным лечебным качеством – ее пепел помогает при геморрое, а если смешать его с оливковым маслом, то полученное средство отлично снимет боль при различных травмах связок.*

## Вред винограда для организма и противопоказания к его употреблению

Несмотря на **полезные свойства винограда**, он способен также нанести вред здоровью при наличии таких патологий у человека:

* Выраженное ожирение;
* Язвенная болезнь;
* Острая сердечная недостаточность;
* Сахарный диабет (в основном, не желателен красный сорт ввиду большого количества сахара в нем);
* Диарея (в составе ягод содержится клетчатка);
* Гипертония;
* Болезни почек.

Употребление фрукта и его сока может привести к кариесу, поэтому желательно прополоскать ротовую полость небольшим количеством воды. Необходимо также знать, что ягоды не сочетаются вообще с газированными и алкогольными напитками, мороженым, молоком в сыром виде, жирным мясом, это может спровоцировать расстройство пищеварительного тракта.

Возможна также аллергическая реакция, особенно у детей, поэтому им лучше предложить виноград не ранее трех лет. В третьем триместре беременности не следует употреблять его, так как это отрицательно повлияет на функцию молочных желез.

Для человека в среднем можно не более 15 крупных виноградинок в сутки, а доза в полкилограмма за день – слишком большая, даже если нет особых противопоказаний. Главное, нужно обязательно перед употреблением промыть его, ведь в кожице могут скапливаться пестициды и другие вредные вещества, которыми опрыскивают фрукт, чтобы он дольше сохранялся и не портился.

Итак, рассмотрев в чем заключается **польза и вред винограда для здоровья,** можно сделать вывод, что только умеренное и правильное употребление ягод будет положительно сказываться на организме.