

Сухофрукты – прежде всего, это вкусно! А ещё они являются естественным источником клетчатки и органических кислот, магния, калия, кальция и железа. Легкоусвояемые углеводы, натрий и пектин, входящие в их состав – настоящие аккумуляторы солнца, лета и здоровья. Нужно только научиться грамотно выбирать сухофрукты в магазине или на рынке. И грамотно есть, тут тоже существуют свои правила

1. Курага (урюк, кайса)

Её назначают детям и взрослым для восстановления сил после болезни, для нормализации пищеварения и сердечной деятельности.

5 вяленых абрикосов содержат дневную норму калия и железа, витамины группы В, пектин, каротин, аскорбиновую, яблочную, лимонную, винную кислоты.

2. Инжир

Врачи назначают инжир для восстановления сил и налаживания обмена веществ, как средство борьбы с новообразованиями. Он входит во все спортивные диеты.

Совсем недавно я осведомился о том, что в магазине - Abri-kos.ru появилась возможность приобрести [орехи и сухофрукты в интернет-магазине абрикос](#) , все характеристики очень неплохо описаны. Цены просто супер! Рекомендую!

Выбирайте благородный светлый инжир.

3. Изюм

Страшно калорийный сухофрукт – в горсти изюма около 400 ккал. В нем много бора, марганца, калия, витаминов группы В и железа.

У качественного изюма всегда есть хвостик – это означает, что ягоды проходили щадящую механическую обработку.