

Perele, gustoase, zemoase și aromate, denumite și "darul zeilor", sunt cunoscute ca fiind unele dintre primele fructe cultivate. Nimic nu se compară cu gustul unei pere coapte, care conține cantități importante de vitamine benefice organismului și în special pentru sistemul imunitar.

Părul (*Pyrus communis*) este un arbore din familia Rosaceae, al cărui fruct este para. Trăiește în medie 65 ani, în cazuri excepționale poate ajunge la 400 de ani. Provine din Europa orientală și Asia Mică. Se cunoaște faptul că perele au fost cultivate în antichitate, în Europa de Vest, nordul Africii și estul Asiei. Romanii sunt cei care au diversificat soiurile de păr și le-au cultivat, pentru prima dată, din abundență, estimându-se existența a 40 de soiuri de păr din perioada respectivă.

Există o gamă de varietăți de soiuri adaptate la diferite forme climă, fie pentru interiorul zonei temperate sau pentru zonele din munții tropicali. Soiurile de pere, estimate la peste 1000, diferă în funcție de dimensiune, culoare (pot fi verzi, galbene, maro, roșiatice sau o combinație între aceste culori) și gust. Perele pot atinge dimensiuni de până la 18 cm înălțime și 8 cm în diametru.

Perele sunt fructe delicioase **ce conțin apa în proporție de 80%, fibre, fier, vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitamine din complexul B, acid folic, enzime, antioxidanți și minerale precum zinc, sodiu, clor, calciu, magneziu, potasiu, cupru și mangan.**

Au un indice glicemic redus (30), motiv pentru care sunt digerate și absorbite mult mai lent față de alimentele care au un indice glicemic mediu sau mare.

Din pere se pot prepara dulcețuri, compoturi, mâncăruri, deserturi etc.

Pentru a beneficia de proprietățile acestor fructe delicioase se recomandă **consumul cu tot cu coajă**.

Atât para în sine cât și sucul de pară sunt **adevărate medicamente naturiste pentru organism**.

Pentru un sistem imunitar crescut se recomandă consumul de pere regulat datorită antioxidantilor ce se regăsesc în compoziția acestor fructe.

Cunoscute ca fructe hipoalergenice, perele nu sunt de natură să cauzeze reacții alergice. De aceea se recomandă consumul de pere chiar și la copiii de vârste foarte mici. Totodată, ele pot fi utile în tratarea inflamației mucoaselor, în tulburările cronice, artrită și gută.

Cel mai scăzut indice glicemic

Perele sunt recomandate în **prevenirea obezității, diabetului și a bolilor coronariene**. Dintre toate fructele, perele au cel mai scăzut indice glicemic, fapt pentru care sunt indicate persoanelor care suferă de diabet. Aceste fructe constituie și desertul ideal pentru persoanele supraponderale, fiind recomandate celor care doresc să slăbească și sunt la dietă. Pe lângă morcovi, și perele ajută la menținerea

sănătății ochilor

. Potrivit unui studiu publicat în Arhivele de Oftalmologie, 3 porții de fructe consumate în fiecare zi reduc cu 36% riscul de apariție a degenerescenței maculare, cauza principală în pierderea vederii la persoanele în vârstă.

În cazurile de infecții sau răceli repetate este indicat să consumăm, timp de o săptămână sau două, câte un litru de suc sau de nectar de pere. În filosofia terapiei orientale, perele acționează benefic asupra plămânilor care produc energia necesară pentru a lupta cu agenții patogeni.

Cu un conținut bogat de fibre, perele **reduc nivelul colesterolului "rău"**, micșorând astfel riscul apariției bolilor cardiovasculare.

Prin conținutul bogat de potasiu, perele ajută la **reglarea tensiunii arteriale**. Mai mult, fiind o sursă de pectine și bioflavonoide, au un

puternic efect antioxidant

. Cercetătorii australieni au ajuns la concluzia că aceste fructe ne protejează și împotriva astmului.

Consumul acestor fructe stimulează **formarea globulelor roșii și combate anemia**.

Perele conțin acid hidroxicinamic care s-a dovedit că ajută la **prevenirea cancerului de stomac**. O porție de mere și pere

pe zi este asociată cu un risc mai scăzut de cancer pulmonar la femei. Un alt nutrient care se regăsește în compoziția perelor, cuprul, ajută la

prevenirea cancerului de colon

. Un studiu efectuat pe un număr de femei aflate la post-menopauză arată că riscului apariției cancerului mamar este foarte mult diminuat, cu până la 35% la femeile care au consumat fructe bogate în fibre, mere, pere, prune și smochine.

Perele conțin mult mai multe fibre față de alte fructe, fapt pentru care **ajută la digestie**, însă joacă și un rol important în menținerea glicemiei în limite normale prin încetinirea absorbției carbohidraților din intestin în sistemul circulator sangvin. De asemenea, perele sunt recomandate copiilor care suferă de reflux gastro-esofagian deoarece ele nu afectează mucoasa stomacului. Au rolul și de a atenua constipația datorită pectinei care este diuretică și poate avea un efect laxativ ușor. Se recomandă suc de pere pentru reglarea tranzitului intestinal.

În cazurile de litiază urinară, nutriționiștii recomandă consumul zilnic timp de două sau trei săptămâni a câte un litru sau doi de suc de pere pe zi. Acest remediu poate dizolva sau mărunți pietrele, favorizând eliminarea lor prin mărirea diurezei.

Printre numeroasele beneficii ale consumului de pere se numără și efectul sedativ și **calmant asupra sistemului nervos**,

la fel ca un medicament de

combatere a efectului stresului.

Zahărul natural din aceste fructe

ne aduce fericirea,

fără să dăuneze asupra sănătății. Totodată, și suc de pere creează o stare de calm și de relaxare asupra persoanelor care beau zilnic un litru. În perioadele de suprasolicitare intelectuală sau în cazul asteniei, perele reprezintă o bună soluție pentru reenergizare și menținerea tonusului cerebral.

Perele - Adevărate medicamente naturiste pentru organism

Written by Administrator

Wednesday, 17 September 2014 17:58 - Last Updated Wednesday, 17 September 2014 17:13

Este cunoscut și *efectul cicatrizant* pe care îl au asupra tenului. Măștile realizate din pere ajută la vindecarea acneei datorită acțiunii astringente a pulpei de pară.

Atât fructele cât și sucul obținut din acestea se recomandă a fi consumate proaspete și înainte de mese.

Perele se culeg, la sfârșitul verii — începutul toamnei, înainte de a fi pe deplin coapte. Fructele nu trebuie lăsate în pom până ce coaja se îngălbenește, deoarece miezul lor va deveni moale și ușor făinos.

Perele, aceste fructe delicioase și parfumate, nu trebuie să lipsească din coșul nostru, datorită beneficiilor pe care ni le oferă.

AGERPRES