**Абрикос обыкновенный**

Нестеров Игорь Викторович

Большое дерево высотой 8 - 15 м с серовато-бурой корой. Относится к семейству розоцветных. В пазухах листа почки сидят группами. Цветки розовые или белые, почти сидячие. Начинает плодоносить с трех-пяти лет. Плод - округлая костянка от бледно-желтого до оранжевого цвета. Мякоть сочная, сладкая, ароматная.

**Место произрастания**

Абрикос культивируют в Средней Азии, на юге Украины, в Краснодарском крае, в Крыму и на Кавказе, на Дальнем Востоке.

**Целебные свойства абрикоса**

В мякоти плодов абрикоса содержатся до 27% сахара (сахарозы), яблочная, лимонная, винная кислоты, пектин, крахмал, минеральные соли, дубильные вещества, витамины С, РР, провитамины А, В1, В2, В15. Высушенные фрукты (курага, кайса, урюк) содержат около 50 % сахара. Ядра абрикосовых косточек содержат около 28 % белка и 50 % масла. Благодаря малой вязкости масло используют как растворитель для некоторых лекарственных веществ для подкожного и внутримышечного введений. На основе абрикосового масла готовят некоторые мази и косметические средства.

**Применение**

В медицине используют плоды в свежем и сушеном видах. Высокое содержание калия и железа делает сухие абрикосы необходимыми в пищевом рационе беременных и больных анемией. Содержащиеся в мякоти абрикоса соли калия позволяют применять плоды для диетического питания больных, в первую очередь с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Курагу назначают больным с нарушениями сердечного ритма, недостаточностью кровообращения, больным, лечащимся мочегонными средствами и сердечными гликозидами, при инфаркте миокарда, миастении и при других заболеваниях. Однако при сахарном диабете употреблять курагу не рекомендуется.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://gradusnik.ru/>