Летние ягоды.

18.07.2025г

Ягоды очень полезны для здоровья благодаря содержанию витаминов, минералов, антиоксидантов и клетчатки. Они способствуют укреплению иммунитета, улучшают пищеварение, снижают риск развития хронических заболеваний, замедляют процесс старения.

На какие ягоды стоит обратить внимание**:**

Клубника

В составе ягоды содержится большое количество витамина С, магния, а также калия, фолиевой кислоты. Поэтому клубника рекомендована людям, страдающих от болезней сердца и сосудов, нервной системы. Клубника – это низкокалорийный продукт и ее можно использовать для перекуса, добавлять в каши и десерты, смузи.

Малина

Еще один ягодный фаворит. В малине содержатся витамины C, A, B, магний, железо, цинк, природные сахариды: глюкоза, фруктоза, а также жирные масла. Употребление ягоды особенно полезно при заболеваниях щитовидки и кровеносной системы. Малина нормализует свертываемость крови, способствует укреплению капилляров, предотвращает атеросклероз. Причем, полезные вещества содержатся не только в самой ягоде, но и веточках, соцветиях и листочках.

Смородина

Черная смородина – богата витамином С. Употребление черной смородины предотвращает заболевания сердца, зубов, сосудов, костей, предотвращает развитие рака. Особенно полезна смородина при гастрите, анемии, язве. Отвар из листьев смородины поможет при заболеваниях кожи и мочевого пузыря. Красная, белая и черная смородина по своим свойствам не имеют аналогов среди других ягод.

Черника

Вкусная ягода для красоты и молодости. Это настоящий суперфуд, ведь в ней есть клетчатка, витамины В и С, много калия и антиоксидантов. Ягода богата на пектин, способствующий выведению из организма токсинов, тяжелых металлов, радионуклидов. Особенно полезна черника для страдающих ревматизмом, мочекаменной болезнью, подагрой. Регулярное употребление этой ягоды предупреждает старение, сохраняет зрение, улучшает память.

Голубика

Кроме целебных органических кислот природного происхождения и антиоксидантов, ягода содержит в своем составе пектины, которые прекрасно связывают и выводят из организма радиоактивные элементы. Голубику рекомендуют для лечения лихорадки, ревматизма, сахарного диабета, гипертонии, цинги и цистита.Регулярное употребление ягоды способствует защите нервной системы, повышает иммунитет, тормозит старение кожи.

Клюква

Клюкву довольно часто называют молодильной ягодой из-за высокого содержания полезных органических кислот, флавоноидов, лейкоантоцианов, а также природных антибиотиков, успешно подавляющих патогенную микрофлору и вирусы. Клюква незаменима при болезнях желудка, заболеваниях мочеиспускания, проблемах с зубами и в гинекологии.

Земляника

Земляника содержит в своем составе железо, кальций, рутин, витамин В, фолиевую кислоту.  Ягода укрепляет стенки сосудов, особенно полезна для нервной системы. Земляника предотвращает заболевания сердца, почек, мочевого пузыря. Предотвращает бессонницу и снижает раздражительность. Листья земляники также обладают рядом полезных свойств.

Вишня

В плодах вишни содержатся яблочная кислота, янтарная и фолиевая кислоты, медь, железо, цинк, йод, фтор, молибден, бор, ванадий, рубидий, калий, кальций, фосфор, магний, а также пектины, сахара и витамины групп А, С, Е, В1, В2, РР. Вишня улучшает пищеварение, уменьшает воспаление, оказывает слабительное действие, повышает аппетит. Мякоть спелых ягод обладает антисептическим свойством и останавливает кровотечение.

Облепиха

В ее составе жизненно необходимые витамины А, В, Е и К. Особенно полезна это для желающих поддержать зрение и продлить молодость организма.

Крыжовник

Ягода содержит большое количество витаминов А и Е –они помогают работе репродуктивной системы, улучшают состояние кожного покрова, волос и ногтей. В крыжовнике есть кальций, марганец, селен, железо. При достаточном количестве они оказывают положительное влияние на работу сердца, почек, кишечника. Помимо витаминов, нутриентов и минералов в годе содержится растительный аналог гормона радости серотонина.

Вывод: ягоды приносят организму пользу. Они улучшают состояние кожи, снижают холестерин, улучшают работу сердечно- сосудистой системы. Чтобы ощутить их положительные эффекты в полной мере, они должны присутствовать в меню на постоянной основе, а не время от времени.

Важно помнить:

Несмотря на пользу ягоды могут вызывать аллергические реакции разной степени тяжести. При наличии проблем с желудочно-кишечным трактом, язве или желчнокаменной болезни употребление ягод богатых витамином С, может спровоцировать появление новых камней и увеличение старых.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.