

# Полезьа ягод

Лето - отличная пора для укрепления иммунитета. Поэтому особое внимание следует уделить пользе ягод, выращиваемых на садовых участках.

Все садовые ягоды содержат витамины, органические кислоты, а также глюкозу и фруктозу, которые делают это летнее лакомство достойной альтернативой пирожным и шоколаду. Кроме того, умеренное употребление свежих ягод разрешено больным диабетом, чего нельзя сказать про кондитерские сладости.

## **Малина**

Малина – по праву может считаться одной из самых полезных и «витаминизированных» ягод. Она безмерно богата салициловой, лимонной и яблочной кислотами, витаминами РР, В2, Е. Велико содержание клетчатки и эфирных масел. Малина богата микроэлементами: медь, железо, цинк, магний, калий, немного кальция и кобальта.

Малина является хорошим потогонным средством, что делает ее эффективным средством в борьбе с простудой. Малина хорошо снимает озноб и головную боль при болезни.

Благодаря клетчатке плоды малины способствуют улучшению пищеварительных процессов, а также стимуляции аппетита. Но при всём этом малина заставляет организм работать активнее, а значит, сжигать жиры.

Употребление малины каждый день в течение пары недель способствует очищению кишечника, устранению возможных бактерий в нем.

Железо, содержащееся в малине, активно борется с малокровием.

Добавление сушеных ягод малины в выпечку уменьшит калорийность готового продукта.

## **Черная смородина**

Черная смородина – настоящий клад полезньх веществ. Она содержит витамины (С, Е, К, Р, группы В), каротины, пектины, цинк, калий, натрий, кальций, фосфор, магний, органические кислоты, эфирные масла, флавоноиды, фитонциды и не только. По содержанию витамина С смородина уступает только шиповнику. 20 ягод достаточно, чтобы восполнить суточную потребность этого витамина в организме.

Смородина – отличное тонизирующее, сосудорасширяющее средство. Кроме того, она обладает мочегонным и противовоспалительным свойствами, улучшает работу сердца, полезна при сахарном диабете.

Также полезен весь куст, включая веточки и листья. Чай и отвары из этих частей помогут при слабом иммунитете, ангине, гриппе, подагре и гастрите.

Смородина не теряет своих полезных свойств при хранении, поэтому наслаждаться вкусом и целительными свойствами ягоды можно на протяжении всего года.

Регулярное употребление смородины, поможет избавиться от изжоги, укрепить стенки сосудов, а также благоприятно скажется на вашей памяти и ясности мышления.

В ней содержится клетчатка, которая полностью усваивается организмом и приводит к быстрому насыщению.

## **Клубника**

Сочные ягоды со сладко-кисловатой мякотью содержат: витамины А, С, РР, В, Е, К, каротиноиды, пектин, клетчатку, полезные органические кислоты: фолиевую, яблочную, лимонную, пантотеновую, микроэлементы: магний, цинк, натрий, железо, кальций, медь.

Клубника благотворно влияет на состав крови, увеличивает количество красных кровяных телец без превышения нормы. Оказывает лёгкое антибактериальное, противовоспалительное действие, улучшает пищеварение. Способствует выработке гормона радости и повышает иммунную защиту организма. Укрепляет ткани и сосуды, также улучшает работу сердечной мышцы.

## **Крыжовник**

Ягоды крыжовника богаты витаминами С, Р, А, группы В. Из микроэлементов в крыжовнике присутствует кальций и калий, марганец и натрий, железо и йод, цинк и медь, кобальт и фосфор. Ценный для человеческого организма пектин, дубильные вещества, яблочная кислота, лимонная кислота, серотонин и флавоноиды также присутствуют в плодах этого растения.

Помимо благотворного влияния на иммунитет, процесс пищеварения и сердечнососудистую систему, крыжовник отличное мочегонное средство.

Облегчает острые симптомы расстройств желудочно-кишечного тракта (но противопоказан при язве желудка). Пектин препятствует оседанию в организме тяжелых металлов и радиоактивных веществ.

Крыжовник – уникальная ягода, препятствующая развитию опухолей (благодаря серотонину).

## **Вишня**

Вишня – доступная и полезная ягода, которая предотвращает образование тромбов, укрепляет организм и сердечную мускулатуру. В своем составе она содержит ряд полезных веществ: витамины группы В и Е, аскорбиновую кислоту, каротин, рибофлавин, фолиевую кислоту, цинк, медь, йод, железо, кальций. Кроме того, вишня богата пектиновыми и бактерицидными веществами, янтарной, лимонной, салициловой и эллаговой кислотами.

Вишня снимает воспаления и снижает риск приступов подагры. Употребление свежей вишни поможет нормализовать кровяное давление. Благодаря содержанию витамина С, вишня предотвращает астму, кашель и одышку.

Вишня расщепляет жировую ткань и содержит мало калорий, поэтому ее используют для похудения.

Клетчатка и пектин в ягодах улучшают перистальтику кишечника, а также нормализуют пищеварение.

Витамины А и С в вишне смягчают кожу и придают ей упругость, поэтому ягоду часто используют в косметологии.

Полезность ягод по-настоящему уникальна. И очень жаль, что лето в нашей стране так быстротечно и не позволяет радоваться свежими плодами круглый год!