

Ягодные витамины лета

Лето дарит нам не только солнечные дни и хорошее настроение, но и массу вкусных, сочных и ароматных ягод. Они прекрасно утоляют жажду, насыщают наш организм полезными веществами, укрепляют иммунитет и помогают противостоять различным заболеваниям. А имеющиеся в них антиоксиданты борются со старением организма.

Летние ягоды - самое желаемое лакомство, это и самостоятельное блюдо, и основа десертов, напитков, варенья, и компонент салатов, и даже домашней косметики!

Что же уникального в каждой летней ягодке и почему нельзя пропустить ягодный сезон?

Клубника



Клубника поспевает раньше всех летних ягод, это обычно конец мая и июнь, отмечается несколько урожаев. Взрослые и дети обожают эту ягоду за ее привлекательный вид и несравнимый аромат, превзойти который под силу лишь лесному аналогу клубники, землянике. Для того чтобы выбрать натуральную и полезную клубнику, необходимо ориентироваться на ее цвет и аромат, качественные ягодки должны быть однородного цвета без пятен, с сохраненными плодоножками, не помятыми. Не стоит отдавать предпочтение крупным плодам, они обычно более водянистые, а средние и мелкие ягоды отличаются насыщенным вкусом, содержат столько же витаминов, но вероятнее в их использовании не применялись химические удобрения.

Полезные качества клубники - это весьма длинный перечень, каждый эффект может быть достигнут при условии регулярного потребления клубники в течение сезона в количестве 1 чашки.

Клубника:

- антиоксидант, который предотвращает развитие воспалительных и хронических процессов в организме;

- способствует похудению - улучшает обмен веществ и контролирует уровень сахара в крови, а одна чашка клубники утоляет голод и содержит всего 50 калорий;
- полезна для сердечнососудистой системы - снижает вероятность инфаркта и инсульта, укрепляет кровеносные сосуды и сердечную мышцу за счет содержания витаминов группы В;
- способствует снижению холестерина в крови - за счет содержания волокон, фолиевой кислоты, отсутствия жиров и наличия антиоксидантов;
- источник калия и магния - способствует снижению высокого давления крови, часто вызванного избытком соли в организме;
- источник витамина С - в одной чашке ягод его может содержаться от 30 до 100 мг, а это защита от инфекционных заболеваний и снижения иммунитета;
- предотвращает старение мозга - витамины и органические кислоты, содержащиеся в клубнике, нейтрализуют свободные радикалы, омолаживая организм в целом, а так же мозг и ЦНС в частности; вместе с тем в клубнике содержится достаточно йода для нормального функционирования головного мозга и нервной системы;
- предотвращает развитие рака, в частности рака печени - витамин С, фолиевая кислота, антоцианы, кверцетин, кемпферол и прочие флавоноиды предупреждают развитие новообразований;
- укрепляет зрение - благодаря содержанию витамина С, флавоноидов, фенольных соединений и органических кислот становится возможной профилактика сухости глаз, дегенерации оптических нервов и желтого пятна, развития визуальных дефектов и восприимчивости к инфекциям;
- укрепляет сосуды - все те же антиоксиданты обеспечивают детоксикацию вредных веществ в организме, препятствуют дегенерации мышечной ткани и потере жидкости, а это поддерживает суставы и предупреждает развитие артрита и подагры.

Необходимо помнить!

1. Не рекомендуется увлекаться крупными порциями клубники лицам с уже имеющимися нарушениями и заболеваниями, к которым относят аллергии и раздражение слизистой оболочки желудка, то есть гастриты и язвы.
2. Не рекомендуется сочетать потребление клубники с приемом препаратов на основе эналаприла (от высокого давления), это усугубит нагрузку на почки.
3. Необходимо осторожно употреблять клубнику людям с уже развившейся подагрой, так как это может усилить подагрические боли.

Черешня

Следом за клубникой, ближе к началу июня, поспевают черешня. Более полезными считаются ягоды темного окраса - бордовая черешня, а не красная или желтая.

Польза черешни заключается в следующем:



- снижение уровня холестерина;
- стимуляция иммунитета;
- укрепление кровеносных сосудов, профилактика анемии и гипертонии;
- стимулирует моторику желудка, благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт;
- оказывает мочегонное действие, благотворно влияет на почки;
- источник витаминов А, В1, В2, Е, РР, а потому считается общеукрепляющим средством;
- источник кальция и магния - необходимых микроэлементов для здоровья сердечнососудистой системы;
- источник железа и йода, а это соответственно профилактика малокровия и заболеваний щитовидной железы;
- источник фтора, меди и фосфора - необходимые микроэлементы для суставов и костной ткани;
- черешня допустима к потреблению при высокой кислотности желудочного сока, не вызывает изжоги;
- способствует похудению - черешня утоляет голод, эта ягода низкокалорийная (50 ккал в 100 граммах), а содержащийся в ней сахар представлен быстрым углеводом глюкозой.

Необходимо помнить!

Черешня противопоказана лицам, у которых диагностированы спайки в кишечнике.

Вишня



Вишня во многом по своим качествам схожа с черешней. На рыночных прилавках появляется спустя 1-1,5 недели. При достаточной схожести вишня все-таки более уникальный продукт, однако, она отличается менее приятным вкусом.

Справедливости ради необходимо отметить, что существует множество сортов вишни, из которых можно найти более сладкие. Тем не менее, высокое содержание органических кислот делает ее запретной для лиц с повышенной кислотностью желудочного сока. Потреблять вишню в больших количествах не рекомендуется. Кроме вишневой мякоти, ценятся и ее ветви, и листья, и даже косточки - это может быть основой для домашней косметики.

Польза вишни заключается в следующих веществах:

- антоциан - красящий пигмент, равномерно распределенный во всей мякоти плода, что обеспечивает ему хорошую усвояемость; обладает противосклеротическими и укрепляющими сосуды свойствами;
- антоцианиды - стимулируют механизмы снижения концентрации мочевой кислоты в организме, что необходимо и при подагре, и в рамках профилактики этого заболевания;
- кумарин - вещество, способствующее свертываемости крови, благодаря чему вишня применяется в рамках профилактики осложнений атеросклероза;
- микроэлементы магний, железо, кобальт, пигменты и витамины В1, В6, С - делают вишню необходимой в рамках профилактики и лечения малокровия;
- аскорбиновая кислота и антиоксиданты - позволяют предотвратить хронизацию острых инфекционных процессов, препятствуют воспалениям;
- эллаговая кислота - препятствует образованию и развитию раковых клеток;
- Р-витаминоактивные дубильные вещества в сочетании с аскорбиновой кислотой и пигментами - укрепляют кровеносные капилляры, тонизируют их и нормализуют артериальное давление; защищают от негативного воздействия радиационного фона.

Необходимо помнить!

Вишня противопоказана лицам, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, как было сказано ранее, а также с развившимся или риском развития:

- сахарного диабета,
- язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки,
- ожирением,
- хроническим воспалением легких,
- диареей.

Малина



Сезонность малины во многом зависит от количества поступающего солнца, однако в среднем урожай приходится на конец июня.

Малина - не только вкусная сочная ягода, но и лекарственное сырье. Чай из ее плодов, листьев, веток является популярным противогриппозным средством, ягода используется в народной медицине гораздо шире:

- за счет антиоксидантов и витаминов оказывает противомикробный и противовоспалительный эффект, а поэтому применяется при ОРВИ, гриппе, радикулите, лихорадке, боли в суставах;
- потогонный и жаропонижающий эффект малины обеспечивается за счет содержания салициловой кислоты;
- за счет содержания меди нормализует состояние после стресса или эмоционального перенапряжения, является антидепрессантом;
- малина показана к регулярному потреблению при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек, атеросклерозе, гипертонии, анемии;
- содержащиеся в малиновых листьях вещества стимулируют моторику кишечника и матки, улучшают функцию почек, полезны при диарее;
- малина обладает антиоксидантным и кровоостанавливающим действием;
- потребление малины, равно как и использование масок на ее основе, позитивно сказывается на состоянии кожи;

- фолиевая кислота в составе малины делает ее незаменимой для будущих мам.

Полезность малины определяется ее составом:

- органические кислоты - лимонная, салициловая, яблочная, винная;
- пектиновые, красящие и азотистые вещества;
- сахара – в большинстве своем глюкоза и фруктоза;
- дубильные вещества;
- клетчатка;
- витамины А, В1, В2, В9 (фолиевая кислота), С, РР;
- микроэлементы медь, калий, железо, магний, кальций, цинк, кобальт;
- кумарины;
- антоцианы.

Необходимо помнить!

Малина может вызвать индивидуальную непереносимость и аллергическую реакцию.

Ежевика



Ежевика отличается меньшей популярностью на наших столах, однако ее польза столь очевидна, что нельзя упускать возможность полакомиться этой ягодой в те редкие моменты, когда она встречается среди прочих плодов на рыночных лотках.

Состав ежевики - это гармоничное сочетание веществ, отчасти встречающихся и в других ягодах, однако дополненных в некой степени уникальными:

- органические кислоты - преобладает яблочная, сравнительно меньше аскорбиновой, лимонной, винной, салициловой кислоты, а также токоферола и никотиновой;
- сахара - преобладает глюкоза и фруктоза, сахарозы меньше;
- тиамин и каротин, пектиновые вещества и биофлавоноиды;
- витамины группы Р (в разы больше, чем в малине);
- витамины А, В1, В2, Е, С и РР;
- минеральные вещества - марганец, медь, калий, фосфор, магний, железо;

- дубильные вещества и фенольные соединения - флавонолы, антоцианы, лейкоантоцианы и катехины.

Полезное действие ежевики на организм человека заключается в следующих ее свойствах:

- противовоспалительное и бактерицидное, ранозаживляющее - за счет содержания фитонцидов;
- жаропонижающее и устраняющее жажду при лихорадке;
- противораковое;
- защитные, укрепляющие иммунитет, в разы превышающие аналогичные в малине;
- противосклеротическое и укрепляющее капилляры;
- ежевика полезна для кишечника и почек, при цистите;
- незрелые ягоды оказывают закрепляющий эффект, а перезрелые - слабительный;
- антитоксическое свойство ежевики - обеспечивается выведение из человеческого организма солей тяжелых металлов и радиоактивного стронция.

Необходимо помнить!

Противопоказана ежевика только при индивидуальной непереносимости.

Крыжовник



Ягода эта весьма разнообразна во вкусе и внешнем виде - от кисло-сладкого до медового вкуса, от светло-зеленого до темно-пурпурного цвета, с гладкой поверхностью или четко выделенными жилками. Крыжовник отличается уникальным витаминно-минеральным составом, а потому его сезон (с конца июня и в течение едва ли ни всего лета) нельзя оставлять без внимания.

Крыжовник для человеческого организма становится источником витаминов группы В (В1, В2, В6, В9), а также витаминов А, С, Е, РР, микро- и макроэлементов железа, йода, калия, кальция, магния, марганца, меди, молибдена, натрия, никеля, серы, фосфора, фтора и пр. Кроме того, в крыжовнике, как и в других ягодах, содержатся органические кислоты, моно- и дисахариды, пищевые волокна.

Полезное действие крыжовника:

- диетический продукт с низкой калорийностью (45 ккал на 100 грамм), способствующий нормализации обмена веществ и, соответственно, веса;
- профилактика гиповитаминоза, дефицита железа, меди, фосфора в организме;
- нормализация процессов при болезнях ЖКТ, мочевого пузыря, почек;
- желчегонное и мочегонное средство;
- противовоспалительное, общеукрепляющее средство;
- нормализация состояния при малокровии и повышенной проницаемости сосудов, при повышенном артериальном давлении;
- выведение из организма радионуклидов и солей тяжелых металлов;
- противоопухолевое свойство за счет содержания серотонина.

Необходимо помнить!

Крайне осторожно к потреблению крыжовника необходимо подходить при воспалительных процессах и изъязвлениях слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Противопоказана ягода также при энтеритах, колитах, сопровождающихся поносом. Однако в этих случаях допустимо к потреблению небольшое количество свежего сока крыжовника.

Смородина



Эта ягода отличается неким разнообразием сортов - различают черную, красную, белую смородину, самой популярной оказывается именно черная. Поспевает смородина к июлю и позже.

Смородина - это, прежде всего, источник витаминов и микроэлементов, а потому она укрепляет наш иммунитет летом, а зимой может потребляться в пищу в виде консервации.

Состав полезных для организма веществ в смородине - это быстрые углеводы, пектиновые вещества, клетчатка, минералы (калий, марганец, железо, медь, цинк), органические кислоты (яблочная, лимонная, салициловая), витамины (группы В, Р, Е, К, С), дубильные вещества, эфирные масла.

Основная польза смородины заключается в следующем:

- укрепление иммунитета - в черной смородине высокое содержание витамина С и прочих антиоксидантов;
- выведение из организма токсинов - ртути, кобальта, свинца;
- профилактика и лечение атеросклероза за счет содержания витамина Р в сочетании с наличными тут микроэлементами;
- нормализация состояния при расстройствах кишечника, поносе, гастрите с пониженной кислотностью, при болезнях печени (гепатитах в частности);
- нормализация состояния при инфекционных заболеваниях и туберкулезе, при заболеваниях верхних дыхательных путей;
- нормализация состояния при болезнях почек и мочевыводящих путей;
- фитонциды черной смородины оказывают огромную пользу в борьбе с золотистым стафилококком, возбудителями дифтерии, дизентерии и прочими микроскопическими грибами.

Необходимо помнить!

Смородину не рекомендуют потреблять с фанатизмом при тромбофлебите, ведь из-за высокого содержания в ней витамина К и фенольных соединений может повыситься свертывающая способность крови!

Всем удачи в ягодном сезоне лета!

Наталья Немошколова
Заведующий
консультативно-оздоровительного отдела
ГБУЗ «ВОЦМП»

По материалам сайтов:
<http://www.eurolab.ua>
<http://fizkultura.ua>