



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Все самое полезное растет рядом!

СПОНСОР Обществу с ограниченной ответственностью
 РУБРИКИ «ТВ КУПОЛ»
 100 ТВ Скандинавский нуар —
 Полная коллекция на «100ТВ»

ЯГОДНЫЙ СЕЗОН В НАШИХ КРАЯХ — В САМОМ РАЗГАРЕ



Ягодами радует любимая дача, а можно пойти в лес — за черникой, земляникой и малиной. О пользе ягод рассказывает Яна Юрьевна ПРИВАЛОВА, главный врач медицинского центра садоводческого массива Бабино.



КРЫЖОВНИК

Многие считают, что крыжовник — это так, просто вкусно, но большой пользы не приносит. Суждение абсолютно неверное. Эта ягода — лидер по содержанию **меди** (особенно красные сорта), **селена, цинка**.

Обладает сильнейшим иммуностимулирующим эффектом, благотворно влияет на нервную систему, обладает противоопухолевым свойством. Рекомендуются при стрессовых состояниях.

ЗЕМЛЯНИКА

Содержит фолиевую кислоту (а она участвует в обновлении и делении клеток, регулирует гемостаз, улучшает качество сосудов и показана всем, особенно — беременным и женщинам, планирующим беременность), витамин С, витамины группы В, фосфор, кальций, марганец, кобальт, железо, пектины, дубильные вещества и другое.

Эта ягода показана при заболеваниях сердца, почек, печени.

Улучшает состояние сосудов и качество клеток печени, регулирует уровень сахара, улучшает пищеварение, способствует профилактике запоров. Применяют землянику также при гастритах, малокровии, склонности к кровотечениям, при заболеваниях селезенки. Как средство против кожных недугов применяется в виде аппликаций (размятые ягоды).

Аналогичные свойства у клубники.

Но считается, что лесная земляника полезнее. К тому же она малоаллергенна — в отличие от клубники. То есть зачастую не вызывает аллергии у людей, жалующихся на аллергическую реакцию на клубнику.



ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Содержит витамины А, Р, витамины группы В, дубильные вещества, пектины, калий, фосфор, железо и другое, богата витамином С.

Ягода обладает антисептическим, иммуностимулирующим свойствами. Укрепляет сосуды, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, показана при

сердечно-сосудистых недугах, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при анемии, простудных недугах.



Самое лучшее — употреблять ягоды свежими. То есть не стоит собирать ягоды на варенье, отказывая себе в удовольствии вволю поесть свежих.

ЧЕРНИКА

Содержит каротин, витамин С, витамины группы В, дубильные вещества, пектин, марганец, цинк, медь, янтарную, лимонную, щавелевую кислоты и другие вещества.



Ягоды черники обладают вяжущим, противовоспалительным действием, улучшают регенерацию тканей (в том числе слизистых), работу желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации уровня сахара в крови, улучшают зрение. В лечебных целях применяют при расстройствах желудка, хронических недугах желудочно-кишечного тракта (особенно при гастроэнтероколитах, гастритах с пониженной кислотностью), мочекаменной и желчекаменной болезнях, недугах костно-суставной системы.

Листья черники также можно применять при всех этих заболеваниях (отдельно или в сборах).

МАЛИНА

Содержит витамины А, С, РР, витамины группы В, дубильные вещества, пектины, калий, медь и другие вещества.

Ягоды обладают сахароснижающим эффектом, улучшают липидный обмен, снижают уровень «вредного» холестерина, улучшают состояние кровеносных сосудов, обладают противовоспалительным, жаропонижающим, потогонным, легким желчегонным действием. Нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, показаны при анемиях, венозной недостаточности, геморрое.

Дополнительный эффект: малина способствует выведению из организма токсинов. Поэтому вне сезона жителям мегаполиса рекомендуется пить чай, добавляя в заварку сухие листья малины.

Фото Татьяны ПОЖИДАЕВОЙ, Максима КОСТИНА

Советы и рецепты бывалых ягодников читайте в пятничном выпуске нашей газеты.