Польза летних ягод

09.07.2021

***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.***

**Арбуз-** это самая большая и сочная ягода, сладкая и нежная на вкус. Благодаря своей водянистой мякоти он действует как мочегонное средство, а потому очень полезен при отеках, которые возникают при заболеваниях сердечно -сосудистой системы и почек. А еще арбуз отлично утоляет жажду и помогает выводить вредные токсины из организма.

**Брусника** содержит полезные дубильные вещества, органические кислоты, углеводы, пектин, каротин, витамины А, С, Е, а также кальций, калий, магний, марганец, железо и фосфор.Плоды и листья этой ягоды обладают дезинфицирующим и мочегонным действием. А потому больше всего ее используют при таких заболеваниях, как ревматизм, подагра, камни в почках, цистит, пиелонефрит. Напиток из кисло-сладких красных ягод брусники утоляет жажду, обеспечивает витаминным зарядом, выводит токсины из организма, а также действует как противовоспалительное и жаропонижающее средство.

**Вишня-** эта летняя ягода, благоприятно действует на желудочно-кишечный тракт, возбуждает аппетит, выводит шлаки из организма. Вишня обладает бактерицидными свойствами, помогает при проблемах с суставами, легкими, почками и при малокровии. А еще эта ягода помогает в борьбе с лишним весом!

В вишне вы найдете массу полезных веществ — глюкозу, фруктозу, каротин, полезные кислоты, азотистые, дубильные и красящие вещества, а также большой набор витаминов и микроэлементов.

**Земляника и клубника**

Эти ягоды — близкие родственницы, они очень популярны в летний период. Обе сочные, сладкие, ароматные и невероятно полезные! Они содержат большой спектр полезных веществ, витаминов и минералов, помогают при малокровии и активно используются в косметологии.

Ягоды земляники прекрасно утоляют жажду, что очень актуально летом. Они улучшают работу сердца и пищеварительного тракта, деятельность органов дыхания и легких. А чаи и настои из земляничных листьев повышают иммунитет и помогают при простуде, используются при лечении печени и почек.

**Малиновое варенье** — что может быть полезнее при простуде? Ведь малина содержит много витамина С, салициловой кислоты, калия, железа и меди. Благодаря этому она является отличным потогонным, жаропонижающим, мочегонным средством. А значительная доля меди в составе относит малину в разряд антидепрессантов.

Листья малины также используются для приготовления витаминных чаев и настоев. Но особую пользу эта ягода приносит женщинам, так в ней содержится много эллаговой кислоты, которая борется с развитием рака шейки матки. А благодаря большому содержанию витаминов А, группы В, Е, С и РР малина хорошо влияет на цвет и тонус кожи.

**Смородина**—  этой ягоде витаминов хоть отбавляй! Она способна придать сил, поднять общий тонус организма и дать отпор внешним инфекциям.

**Красная смородина** богата сахарами, пектинами, дубильными веществами и кислотами. Ее используют как жаропонижающее и потогонное средство, а также в целях профилактики тромбоза. В белой смородине есть много витамина Е — витамина молодости и красоты.

Но в черной смородине полезных веществ больше всего! В ней содержится целый спектр витаминов и минералов, пектинов, сахаров, кислот, а также фитонцидов и эфирных масел. Благодаря этому используются не только ее плоды, но и листья. Свежие плоды, отвары, соки из черной смородины — прекрасное средство при авитаминозах и болезнях желудочно-кишечного тракта. А также это сосудосуживающее, потогонное, противовоспалительное, кроветворное и кровоочистительное средство.

**Черешня**— в  сочной и сладкой черешне содержится много сахара, полезных минералов, а также витамины группы В, С, РР, Е и К. Поэтому ее очень полезно есть женщинам при беременности и кормлении грудью, детям, а также диабетикам (ведь 75% углеводов в черешне — это легко усваиваемая фруктоза).

**Черника**— исследования доказывают, что эта синевато-черная ягодка полезна для всех систем организма: она укрепляет зрение и память, борется с раком и ожирением, снижает холестерин и ускоряет процесс восстановления нервных клеток. Ее полезно есть при болезнях печени, желудка и малокровии. Также черника прекрасно выводит соли, что хорошо при ревматизме, подагре и камнях в почках.

Черника — чемпион по содержанию марганца среди ягод. В ней содержатся витамины группы В, РР и С, сахара, органические кислоты, пектины, полезные микроэлементы и антиоксиданты.

*Материал подготовила фельдшер-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*