

Полезные свойства клюквы осенью



Осень — время не только красивых пейзажей и уютных вечеров, но и богатства природных даров. Одним из самых полезных осенних ягод является клюква. В Центре гигиены и эпидемиологии мы рады поделиться с вами информацией о пользе этой удивительной ягоды, которая станет отличным дополнением к вашему рациону.

1. Витаминный заряд:

клюква — настоящий кладезь витаминов! Она содержит витамины С, А, Е и многие витамины группы В, которые помогают укрепить иммунную систему в период простуд и вирусов. Регулярное употребление клюквы осенью может способствовать повышению сопротивляемости организма к инфекциям.

2. Антиоксидантные свойства:

клюква богата антиоксидантами, которые помогают бороться с вредными свободными радикалами, замедляя процесс старения клеток и снижая риск развития хронических заболеваний. Это особенно актуально с наступлением холодных дней, когда наш организм нуждается в дополнительной защите.



3. Поддержка здоровья сердца:

Клюква способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Она помогает снижать уровень плохого холестерина и укрепляет стенки кровеносных сосудов, что может предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.

4. Польза для мочевыводящих путей: клюква известна своим положительным влиянием на здоровье мочевыводящих путей. Она помогает предотвратить инфекции, а также выводит токсины из организма. Употребление клюквы в виде морса или соуса — отличная профилактика для женщин и мужчин.

Как включить клюкву в рацион?

Существует множество способов насладиться клюквой:

- Сок и морс: освежающие напитки из клюквы отлично утоляют жажду и поднимают настроение.

- Соусы и приправы: клюква прекрасно подходит в качестве добавки к мясным блюдам и десертам.





- Сухая клюква: отличный перекус, который можно взять с собой на работу или в школу.

Не упустите возможность добавить клюкву в свой осенний рацион! Эта ягода не только вкусная, но и чрезвычайно полезная. Помните, что здоровье — это бесценный дар, о котором нужно заботиться. Будьте здоровы и наслаждайтесь дарами природы!

Будьте здоровы!

Врач-гигиенист (заведующий отделом) СЭО Старук В.А.

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю