

Малина - ягода здоровья и удовольствия.



Малина – это не просто вкусное лакомство, но и настоящий кладезь полезных веществ, способных укрепить ваш организм и подарить отличное самочувствие. Эта ароматная ягода, любимая многими с детства, обладает целым спектром свойств, которые делают ее незаменимой частью здорового рациона.

В первую очередь малина известна нам, как средство, применяемое при простуде, ОРЗ, ангине. Причиной тому – высокое содержание салициловой кислоты, которую считают потогонным и жаропонижающим средством. Помните этот извечный рецепт: напиток чаю с малиной и лечь спать? Хороша малина тем, что в отличие от химических жаропонижающих она не имеет побочного влияния на организм. Малина входит в топ 3 лучших продуктов, богатых антиоксидантами. А мы знаем, что они помогают бороться нам со старением организма, сохраняют здоровье и молодость.

Малина содержит большое количество витамина С. Именно этот витамин помогает нам бороться с вредными воздействиями внешней среды.

В малине много магния, который так хорош для работы сердца. Богата она и марганцем.

Витамин К, которым также богата малина участвует в формировании факторов свертываемости крови.

Есть у малины и другие полезные нашему здоровью свойства: противовоспалительное, кровоостанавливающее, противорвотное и даже обезболивающее и антитоксическое.

Малину можно употреблять в свежем виде, добавлять в йогурты, каши, смузи, выпечку. Из нее получаются вкусные джемы, варенья, компоты и морсы. Даже сушеная малина сохраняет значительную часть своих полезных свойств.

Важно помнить, что несмотря на всю свою пользу, как и любой продукт, малина может иметь противопоказания. Людям с аллергией на ягоды или определенными заболеваниями почек стоит проконсультироваться с врачом перед употреблением.

Включите малину в свой рацион, и вы почувствуете, как эта маленькая, но такая могущественная ягода подарит вам заряд бодрости, укрепит здоровье и добавит ярких красок в вашу жизнь!



Информацию подготовил:

Помощник врача-гигиениста
санитарно-эпидемиологического отдела

О.Ю.Радиевская