

Чем полезна клюква

Клюква - удивительная ягода, которой не страшны ни морозы, ни проливные дожди. При низких температурах она становится только слаще, а в воде дольше сохраняет свой товарный вид и вкусовые качества. Между прочим, Беларусь – один из крупнейших производителей ценной ягоды в мире. А в Европе и вовсе нет клюквенных плантаций, равных нашим.

Чем полезна клюква:

Позволяет экономить на лекарствах

В народной и традиционной медицине клюква славится своим потрясающим эффектом в профилактике инфекций мочевыводящих путей. Достоверно установлено, что регулярное употребление ягоды может сократить потребность в лекарственных препаратах благодаря одному мощному антиоксиданту проантоцианиду. Он оказывает губительное действие на бактерии, которые провоцируют возникновение болезней мочевыводящих путей (например, цистита).

Однако, важно помнить: ягода предупреждает болезнь, помогает в комплексной терапии, но не может выступать основным лекарственным средством.

Подавляет воспалительные процессы

Благодаря полифенолам клюкву можно назвать природным противовоспалительным средством. Полифенолы, взаимодействуя с другими биологически активными соединениями, содержащимися в клюкве, повышают иммунный ответ организма, подавляют активность клеток, стимулирующих воспалительные процессы. Но для достижения эффекта употреблять нужно свежую или сушеную ягоду, несладкий клюквенный морс. От соков, производимых пищевой промышленностью с добавлением сахара, и десертов (типа клюквы в сахаре) большой пользы ждать не стоит.

Помогает сохранить ясный ум до глубокой старости

Конечно, ягода не оказывает прямого влияния на мозг или мыслительные процессы. Ее действие опосредованное, но от этого не менее ценное. Все вещества с антиоксидантными свойствами (витамины С, Е, группы В, марганец и фитонутриенты), входящие в состав ягоды, нейтрализуют действие токсинов, которые могут провоцировать развитие патологических процессов, увеличивая, в том числе, риск развития заболеваний, связанных с нарушениями работы мозга (деменция, болезнь Альцгеймера и другими). Кроме того, витамин С способствует выработке норадреналина, который является нейромедиатором и способствует передаче импульсов между клетками мозга.

Повышает сопротивляемость организма сезонным вирусам

Содержание в клюкве витаминов С и Е (соответственно, 18% и 8% от суточной потребности) ко всем преимуществам ягоды добавляет еще одно: способность противостоять сезонным вирусам за счет повышения защитных сил организма. Хороша клюква не только как профилактическое средство в сезон подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями.

Способствует сохранению здоровой улыбки

Фитонутриенты с противовоспалительными и антимикробными свойствами препятствуют развитию микроорганизмов, провоцирующих появление кариеса и заболевания десен. По некоторым данным, польза для зубов от поедания клюквы не уступает эффекту чистки зубной пастой. Однако чересчур увлекаться клюквой не стоит: между пользой для зубов и повреждением эмали под воздействием кислот, содержащихся в ней, тонкая грань, поэтому после ее употребления следует прополоскать рот водой.

Улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы

Клюква богата антиоксидантами, играющими роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Огромное количество исследований демонстрирует, что клюквенный сок или экстракт этой ягоды: повышает уровень «хорошего» холестерина; уменьшает количество «плохого» холестерина, по крайней мере у пациентов с диабетом второго типа; делает кровеносные сосуды более эластичными, что позволяет нормализовать давление; снижает риск воспаления кровеносных сосудов.

Учёные продолжают изучать полезные свойства клюквы.

Однако существуют категории людей, которым лучше отказаться от употребления клюквы в любом виде:

Те, у кого есть камни в почках. В клюквенном соке содержатся оксалаты — один из компонентов камней.

Те, кто принимает лекарства, разжижающие кровь. Содержащийся в клюкве витамин К, напротив, сгущает кровь, увеличивает её свёртываемость. Таким образом, действие препаратов становится менее эффективным.

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.