

В чём польза клюквы?



Ягода — прекрасное средство для профилактики инфекций мочевыводящих путей, всё благодаря особым веществам в составе, которые блокируют бактерии на слизистых оболочках, а также замедляют их размножение. Клюква эффективно снижает риск заболеваний желудочно-

кишечного тракта, включая одну из самых распространённых причин смерти во всём мире — рак желудка.

Клюква уменьшает концентрацию «плохого» холестерина в крови. Это предотвращает атеросклеротические отложения на стенках артерий и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, хроническая ишемия мозга, содержит высокую концентрацию витамина С и прочих антиоксидантов. Они ускоряют распад жировой ткани, блокируют образование новых «жировых депо», а также считаются ценным источником клетчатки. Поэтому на ягоду стоит обратить внимание тем, кто хочет похудеть или поддерживать желаемый вес. Кроме того, в плодах содержатся полезные кислоты: лимонная, яблочная, янтарная и щавелевая — и большое по сравнению с другими ягодами количество пектинов (выводят из организма вредные вещества). Из витаминов — помимо витамина С — в ней можно встретить группы В и К1.



Ягоды клюквы — источник многих макро- и микроэлементов. Например, калия, фосфора, кальция, железа, марганца, меди, йода, цинка и других.

В какой форме клюква наиболее полезна и сколько её можно есть в день?

Пожалуй, самый полезный способ употребления клюквы — в свежем виде, но из-за кислого вкуса чаще всего её предпочитают в составе морсов, коктейлей, компотов, салатов, пирогов. Реже — вместе с мясом или молочными продуктами. Из листьев и веток клюквы готовят чай и отвары. Масло семян используют для профилактики атеросклероза и снижения артериального давления, для увлажнения кожи и предупреждения морщин на лице.

Рекомендованная суточная дозировка ягоды — 75–100 г. Не стоит есть её с утра натощак и в вечерние часы перед сном. Также обратите внимание на соусы с клюквой и особенно её сочетанием с мясом: ягода помогает белку лучше усваиваться и получать из пищи максимум полезных свойств.

Таким образом, можно сделать вывод, что клюква очень полезна для профилактики и восстановления организма. Морсы из клюквы часто рекомендуют в период лечения вирусных и бактериальных инфекций.



Будьте здоровы!

Помощник врача-эпидемиолога
отдела эпидемиологии

Л.С.Васюк