Ноябрьские дары леса: какие ягоды собирают после первых заморозков

Когда природа засыпает, а деревья сбрасывают последнюю листву, кажется, что сезон тихой охоты окончательно закрыт. Однако ноябрь в наших широтах (особенно в Беларуси с её богатыми лесами и болотами) — это время для настоящих гурманов и ценителей природных витаминов. Первые заморозки работают как природный фермент: они разрушают горечь и терпкость поздних плодов, делая их сладкими и мягкими.

Сезон сбора **клюквы** (Oxycoccus) длится в течение всей осени. Несколько легких заморозков подсластят плоды. В клюкве содержится высокое количество органических кислот, витаминов и множество других полезных микроэлементов. Она укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость многим бактериальным и грибковым инфекциям. Катехины и витамин С



способствуют омоложению кожи. Пектины и пищевые волокна стимулируют работу кишечника, а благодаря железу поддерживается работа сердца и повышается эластичность сосудов. Витамины группы В и цинк способствуют работе головного мозга, а селен – органов зрения. Высокое содержание калия предотвращает развитие склероза и накопления жидкости в тканях, снимает отеки.

Самое подходящее время для сбора **калины** (Viburnum) – поздняя осень, после первых заморозков (октябрь – ноябрь). Легкий мороз добавит ягоде приятный вкус и избавит от горечи. Плоды калины богаты различными сахарами, пектиновыми веществами, органическими кислотами, витаминами, каротинами и многими другими полезными элементами. Заготовки из калины обладают жаропонижающими и потогонными свойствами и помогают при расстройствах кишечника, обострениях язвенной болезни, гастрите. Свежие ягоды способствуют улучшению состояния кожи, выводят токсины и шлаки. Семена обладают высокой бактерицидной активностью. Их промывают, сушат и хранят в холодильнике.



Плоды **шиповника** (Rosa) обладают полезными диетическими и лечебными свойствами. Как масло семян, так и настои приносят пользу коже благодаря своим противовоспалительным компонентам. Высокое содержание витамина С помогает организму вырабатывать коллаген и лейкоциты. Плоды шиповника являются природными антиоксидантами и замедляют старение. Они



также содержат высокое количество витаминов группы В, D, Е, бета-каротина и цинка. Кроме того, шиповник оказывает значительную поддержку сердечно – сосудистой системе. Масло семян способствует заживлению ран и улучшает внешний вид поврежденной кожи. Плоды шиповника обычно появляются с конца лета до поздней осени. Их лучше собирать после первых заморозков. Низкие температуры разрушают клеточные стенки плодов и добавляют сладости и сочности.

Ягоды **рябины** обыкновенной (Sorbus aucuparia) созревают в августе – сентябре. Горько-вяжущий вкус после первых заморозков уходит. Ягода становится почти сладкой. Рябина — настоящее поливитаминное средство, незаменимое при авитаминозах. Она улучшает работу желудочно-кишечного тракта, выводит лишний холестерин и справляется с различного рода болями. Сорбиновая кислота уменьшает воздействия микробных и бактериальных агентов на кожу и организм. Витамин С помогает укрепить иммунную и сосудистую системы и смягчить симптомы астмы.



Антиоксиданты предотвращают преждевременное старение кожи и улучшают зрение. Микроэлементы поддерживают здоровую работу мозга и нервной системы. Синтез альбуминоидов ускоряет заживление ран и восстанавливает кожу. Клетчатка улучшает пищеварение и предотвращает запоры.

Ягоды можно сушить, растирать и использовать в качестве муки для смешивания с крупами. Притомленная и протертая мякоть рябины – хорошая начинка для пирогов, рулетов и слоек. Не менее популярно и консервирование: соусы, маринады, джемы, желе, напитки станут полезным и вкусным дополнением к зимним блюдам.

Собирать **облепиху** (Hippophaë) непросто: ягоды с нежной кожицей тесно растут на ветках с длинными шипами. Оранжевые или красные плоды усеивают деревца с августа по октябрь. Ягоды можно срезать маникюрными ножницами в подвешенный под ветки зонтик. Ломать ветки не стоит, это сократит последующие урожаи. Облепиха обладает большим количеством питательных веществ. Чем экстремальнее условия, тем выше их концентрация. Каротиноиды защищают зрение, а жирные кислоты успокаивают сухие, зудящие глаза. Витамины группы В поддерживают работу головного мозга. Антиоксиданты помогают в борьбе с различными инфекциями и поддерживают здоровье кожи. Высокая концентрация витамина С делает облепиху общеукрепляющим средством для всего организма, в том числе против розацеи и для поддержания устойчивого кровотока. Ягоды хорошо регулируют уровень сахара в крови и поддерживают здоровье зубов и десен. Омега-7 в составе облепихового масла уменьшит язвенные заболевания, а сок снимет дискомфорт и успокоит воспаление желудка.



Осенние ягоды – это натуральный источник здоровья. Выбирайте качественные плоды и используйте их для укрепления иммунитета в холодное время года!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены Д.О. Трахимович