

Лесные ягоды

Лесные ягоды – натуральные биологические добавки, в которых в избытке содержатся питательные и лечебные вещества. Поэтому не теряйте времени даром и запасайте витамины на зиму, не столько делая заготовки, а, в основном, насыщая свой организм свежей ягодой.



Лесные ягоды распространены повсеместно, но лучше их собирать вдали от магистралей и крупных поселений. Некоторые лесные культуры ягод культивируются и выращиваются в садовых хозяйствах. По сравнению с садовыми ягодами, они могут проигрывать по сладости и размерам, но выигрывают в остальном.

Польза лесных ягод

Лесные ягоды рекомендуют употреблять в свежем виде, но полезны они и в компотах, вареньях и джемах, различных блюдах. Кроме самих ягод используют также листья, цветы и другие части растений.

Диетологи часто советуют употреблять лесные ягоды, поскольку в них много полезных веществ, витаминов, но низкая калорийность:

- Витамины.
- Органические кислоты.
- Клетчатка.
- Пектины.
- Биофлавоноиды.
- Отсутствие тяжелых металлов.

В медицине широко применяют лесные ягоды в разных формах для лечения болезней, а также для их профилактики. Ягоды применяются для повышения иммунитета, улучшения зрения, лечения простуды, улучшения пищеварения, повышения тонуса организма.

Вред лесных ягод

Вред лесных ягод минимален в сравнении с их пользой. Органические кислоты, содержащиеся в ягодах, могут негативно влиять на зубную эмаль. Переедание может вызывать колики и спазмы в желудочно—кишечном тракте.

Полезные лесные ягоды Земляника

Не так давно ученые разобрали ягоду земляники на химические составляющие. В небольшой красненькой ягоде содержится едва ли не половина таблицы Менделеева! Поэтому в невероятной пользе ягод земляники теперь никто не сомневается. Витамин С, группа витаминов В, никотиновая, салициловая, лимонная, хинная и другие кислоты. Но гораздо больше, чем кислот, земляника содержит фруктозу и глюкозу – легкоусвояемые сахара.



Ягоды и листья земляники хороши для профилактики авитаминоза, а еще для лечения таких заболеваний как проблемы ЖКТ, сердечно-сосудистые заболевания, мокнущие раны, малокровие и белокровие, заболевания печени, почек и другие.

Кстати, земляника является и одной из первых ягод, чьи целебные свойства были замечены еще за тысячи лет до нашей эры, как свидетельствует специальная литература.

В качестве лечения и профилактики полезен чай из земляники. Для его приготовления берется чайная ложка высушенных и измельченных листьев земляники, которые заливаются стаканом кипятка. Такой настой нужно пить, как чай, по утрам. А вот ягоды земляники лучше всего есть свежими.

Малина

Еще одна ароматная летняя лесная ягода, которую воспели в песнях и сказках – малина. Ее, прежде всего, хвалят за аромат и сладкий вкус, а знающие люди за низкое содержание калорий и высокое содержание полезных веществ. Так в 100 граммах малины содержится всего 41(!) калория. А еще в малине от 5 до 11 процентов фруктовых сахаров, преимущественно глюкозы и фруктозы, органические кислоты, азотистые, пектиновые и красящие вещества, различные витамины, клетчатка и ароматное эфирное масло.



Среди целебных свойств малины отмечают ее способность нормализовать свертываемость крови, укреплять сосуды и капилляры. Поэтому особенно рекомендуют малину людям, страдающим различными видами малокровия. Также малина помогает при пищеварении и различных сердечных заболеваниях.

Черника

Главная особенность черники – способность снижать уровень сахара в крови, что неоценимо для больных сахарным диабетом. Так же, как и другие лесные ягоды, черника хорошо борется с проблемами желудка. А еще вылечивает ангину, ожоги, стоматит и другие болезни. Во Франции до сих пор чернику рекомендуют в составе кровоостанавливающих компрессов. А в Австрии для лечения гастрита.

Но все же главный плюс черники – антиоксиданты, которые на клеточном уровне способны влиять на недоброкачественные опухоли, уменьшая причины для новообразований. Так что антоцианины, которые еще называют черничными антиоксидантами, являются эффективной профилактикой раковых заболеваний.



Лесная клубника



Сбор ягод лесной или луговой земляники проводят не только, чтобы полакомиться ароматными плодами в свежем виде. Из них выходит ароматное варенье, джем. Всевозможные компоты обладают ярко выраженным земляничным ароматом. Он уникален и успешно конкурирует с запахом культурных форм ягодника. Листья и цветы нашли применение в народной медицине и косметологии.

Для сохранения полезных свойств землянику засушивают. В таком виде она обладает следующими качествами: потогонное, укрепляющее иммунитет, мочегонное, ранозаживляющее, борющееся с дисфункциями сердечно-сосудистой системы, успокоительное. Лечебные свойства объясняет богатый химический состав дикой клубники. В них содержатся следующие вещества:

- железо — даже больше, чем в винограде и яблоках;
- калий;
- магний;
- витамины групп В, С;
- аскорбиновая кислота;
- дубильные вещества;
- эфирные масла.

Но, несмотря на столь широкий перечень достоинств, у использования дикой земляники есть противопоказания. Основное — индивидуальная непереносимость.

Не теряйте времени даром и запасайте витамины на зиму, насыщая свой организм свежей ягодой.