

## *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.

### *Полезность 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.***