Тюменцам рассказали, как правильно употреблять в пищу ягоды

Председатель комиссии по здравоохранению Общественной палаты Тюменской области Джинна Лебедева рассказала об общих правилах употребления в пищу ягод и об их полезных свойствах.

Джинна Ивановна подчеркнула, что всегда надо учитывать возраст, например, некоторые ягоды, такие как клубника и малина, могут быть предложены малышу только после года. Также необходимо знать аллергический фон, т. к. аллергические реакции на ягоды встречаются часто, и учитывать наличие хронических заболеваний. Кроме того, обязательно тщательно мыть ягоды перед употреблением, чтобы удалить возможные остатки пестицидов или грязи.

Сначала следует замочить ягоды в чистой воде на несколько минут – это поможет размягчить загрязнения и удалить частички земли. Затем нужно внимательно промыть ягоды под проточной водой, особенно аккуратно обращаясь с мягкими ягодами, такими как клубника или малина. Для удобства можно использовать дуршлаг, чтобы не повредить плоды. Ягоды с плотной кожицей (смородина, крыжовник) рекомендуется дополнительно обработать слабым уксусным раствором (1 часть уксуса на 10 частей воды), а затем тщательно ополоснуть чистой водой.

«Ягоды – вкусное лакомство, полезный источник витаминов и питательных веществ. Витамины и минералы содержат много пищевых волокон, которые помогают поддерживать нормальное пищеварение. Антиоксиданты, которые помогают бороться с вредными свободными радикалами в организме, которые могут повреждать здоровые клетки. Также ягоды могут снизить риск развития различных заболеваний. Вода помогает поддерживать гидратацию организма и предотвращает обезвоживание», – отметила Джинна Лебедева.

Также Джинна Ивановна рассказала о различных полезных и особых свойствах разных ягод.

К примеру, ягоды жимолости являются богатым источником полезных веществ и лидером по содержанию магния, богаты витаминами группы В, медью, железом, йодом, калием, кальцием, цинком, фенольными соединениями, органическими кислотами. Наиболее распространенными органическими кислотами, содержащимися в ягодах жимолости, являются лимонная кислота, составляющая 62% от общего количества органических кислот, яблочная кислота (30%), хинная кислота (6%) и винная кислота (1%). Отвар из листьев жимолости считается отличным противовоспалительным средством, помогающим при болезнях горла и глаз. При нейродегенеративных процессах антоцианы способствуют выживаемости нейронов.

Использование жимолости в излишних количествах может привести к негативным последствиям для здоровья человека. Это может проявиться в виде запора, частого мочеиспускания, высыпаний на коже и мышечных спазмов.

Полезные свойства клубники обусловлены повышенным содержанием витаминов группы В, С, А, РР и Е, фолиевой кислоты, клетчатки, пектинов, каротина. Минеральный состав клубники отличается наличием натрия, кальция, йода, фосфора, железа, марганца, фтора, кобальта, молибдена. Листья клубники изобилуют эфирными маслами, флавоноидами, дубильными веществами и множеством минеральных солей.

Малина содержит клетчатку, которая поддерживает нормальное пищеварение, кишечный микробиом, перистальтику, предотвращает запоры. В малине содержится большое количество витаминов, которые контролируют и поддерживают обменные процессы, метаболизме, а также антиоксиданты, которые обезвреживают свободные радикалы и предотвращают преждевременное старение. Флавоноиды помогают в работе сердца и сосудов, предотвращают развитие хронических заболеваний.

Смородина – еще одна ягода с большим содержанием витаминов и микроэлементов. Существует множество сортов смородины. Они отличаются не только цветом, но и химическим составом. Лидер по содержанию полезных питательных веществ – черная смородина, после идет красная, а вот белая, в сравнении с другими сортами, отличается наиболее «бедным» составом. Смородина – богатый источник витаминов группы В, С, Е и D. Эти витамины участвуют во многих обменных процессах, поддерживают работу организма и нервную систему. В смородине большое количество калия, который участвует в регуляции водно-электролитного баланса, поддерживает pH внутри клеток.

Черника богата дубильными веществами, органическими кислотами, сахарами, витаминами A, C, группы B, флавоноидами, антоцианами, пектином. По содержанию марганца, который улучшает обмен веществ, она превосходит все фрукты, ягоды и овощи. Фитонциды в составе черники помогают избавиться от дизентерийной палочки, стафилококка, возбудителя дифтерии и брюшного тифа. Витамины поддерживает остроту зрения и предотвращают некоторые офтальмологические заболевания. Черника полезна для поддержания работы иммунитета и обменных процессов.

Брусника – это витамины А, С, Е, полезные органические кислоты и минералы, сахароза, глюкоза, фруктоза, пектин, каротин. Благодаря содержанию в бруснике бензойной кислоты, ее ягоды могут храниться свежими почти всю зиму и способны усилить активность антибиотиков и сульфаниламидных препаратов. За счет содержания гликозида арбутина брусника дезинфицирует мочеполовую систему.

Брусника подходит в качестве вспомогательного компонента при заболеваниях мочевыделительной системы, цистите, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, диарее, подагре, ревматизме, для лечения артритов в начальных стадиях заболевания. Она может применяться при легких формах гипертонии, для повышения аппетита. Листья брусники особенно полезны при сахарном диабете, ревматизме, способствуют растворению и выведению камней.

Ягоды клюквы сохраняются под снегом до весны следующего года, но при этом она остается богатой большим количеством биологических активных веществ. В ней содержатся витамины B1, B2, B5, B6, C, PP, K1,органические кислоты, минералы, сахара, пектины, макро- и

микроэлементы. Клюква обладает антимикробным эффектом, способствует улучшению пищеварения, усиливает выработку желудочного сока и сока поджелудочной железы, обладает мочегонным и бактерицидным действием. Все это помогает в лечении гастритов с пониженной кислотностью, а также воспалений поджелудочной железы.

Клюква имеет противовоспалительные и противораковые свойства и рекомендуется при профилактике раковых заболеваний. Она повышает прочность и эластичность стенок кровеносных капилляров, понижает содержание протромбина в крови, уменьшает головные боли. Напитки из ягод клюквы могут хорошо утолять жажду, понижать высокую температуру и рекомендованы для употребления в пищу при многих воспалительных заболеваниях. Свежий клюквенный сок можно использовать в качестве примочек для лечения различных кожных заболеваний и гнойных ран.

Ирга снимает воспаление и боль в желудке, полезна для глаз за счет содержания витамина А. Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему – укрепляет стенки сосудов, а также снижает свертываемость крови. Плоды ирги содержат до 12 % сахара, 0,5—1 % органических кислот (в основном яблочную), провитамин А, витамины С (до 40 мг%) и группы В, кумарины, стерины, дубильные вещества (до 0,8 %), флавонолы (до 40 %), микроэлементы (медь, свинец, кобальт). Кора и листья ирги применяются в медицине, поскольку обладают фитонцидными свойствами.

Плоды ирги — хорошее поливитаминное средство, используются в свежем виде для лечения авитаминоза, а также для укрепления нервной системы, против бессонницы. Сок свежих плодов обладает вяжущими свойствами и используется как лечебный напиток при расстройствах кишечника.

Облепиху называют «сибирским ананасом». В ней – уникальное содержании жирных кислот, а ее оранжевый цвет обусловлен большим содержанием каротиноидов. Они полезны для зрения и обладают прекрасным ранозаживляющим эффектом. Однако в сыром виде ее употребление ограничено из-за кислого вкуса, поэтому особенно ценно масло облепихи, которое используют для заживления язвы желудка, снижения холестерина и уровня сахара в крови. Чай из облепихи — популярный напиток для укрепления иммунитета.

Калина, протертая с медом, – прекрасное натуральное средство для улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Она снижает давление, «дает силу» сердцу, поэтому хорошо употреблять ее в период восстановления после перенесенных простудных заболеваний, операций, а также при хронической усталости. А еще калина снижает уровень холестерина в крови.

Однако эта ягода содержит много пуринов, поэтому ее нельзя употреблять при подагре, а также тем, у кого пониженное давление. При гастритах и панкреатитах может вызвать обострение, также противопоказана тем, у кого склонность к образованию тромбов.

Шиповник созревает к концу осени, максимально насыщен витаминами и минералами. Он является одной из самых полезных ягод и содержит в себе витамины B1, B2, B6, C, K, E, PP, большое количество минералов, органические кислоты, сахара, каротин, фитонциды, эфирные масла, дубильные вещества. Ягоды шиповника способствуют улучшению обмена веществ, очищению крови, эффективны для лечения хронических форм гастрита, гипертонической болезни, улучшения зрения, при сосудистых заболеваниях головного мозга, болезнях печени, почек и мочевого пузыря, бронхите, туберкулезе, сахарном диабете, инфекционных

заболеваниях.

Шиповник подходит для заживления язв и ран, при кровотечениях и кровоизлияниях, переломах костей, интоксикациях промышленными ядами. Он повышает работоспособность, усиливает работу поджелудочной железы, обладает желчегонными свойствами. Его рекомендуют больным с гипертонической болезнью, тромбозами, нарушениями солевого обмена.

Но нужно также знать, что эти плоды не следует употреблять шиповник при заболеваниях сердца. При долгом употреблении препаратов из шиповника не исключена вероятность возникновения неинфекционной желтухи. Препараты из корней шиповника тормозят выделение желчи. Людям с дерматологическими проблемами перед употреблением шиповника необходима врачебная консультация.

В целом, подчеркнула общественница, ягоды – полезное и вкусное дополнение к питанию.