



Полезные свойства клюквы

Клюква – это целый витаминный комплекс, подаренный нам природой. Пользу организму принесет как свежая ягода, так и сушенная. По содержанию витаминов и минералов является самой полезной из дикорастущих ягод и применяется для лечения простудных заболеваний.

Особенность этой удивительной ягоды в том, что она сохраняет свои полезные свойства до нового урожая. Поэтому круглый год этот диетический продукт всегда окажет помощь вашему организму. Она богата сахарами: глюкозой и фруктозой. В этих ягодах содержится большое количество органических кислот: бензойная, лимонная, хинная, яблочная, янтарная и щавелевая. Благодаря бензойной кислоте, которая является естественным консервантом, ягоды клюквы можно прекрасно сохранить в кипяченой воде. От других ягод клюква отличается высоким содержанием полисахаридов, особенно пектина. Все вещества, которыми так богата клюква, отлично сбалансированы, поэтому очень хорошо усваиваются организмом.

Для поднятия тонуса и работоспособности организма в периоды физического, эмоционального и умственного напряжения рекомендуют включать в рацион клюкву. Напиток, приготовленный из клюквенного сока, меда и шиповника, великолепно заменит кофе, и организм успешно справится с нагрузками.

Благодаря своим полезным свойствам, клюква нашла широкое применение при лечении различных заболеваний. Она может положительно воздействовать как на определенные органы и системы, так и улучшить работу всего организма в целом.

Клюква, благодаря высокому содержанию витамина С, - отличное профилактическое средство, укрепляющее иммунитет и повышающее защитные функции организма. Сироп, сок и морс из этой ягоды с успехом используют для лечения простудных заболеваний. Они обладают жаропонижающим, противовоспалительным и общеукрепляющим действием.

О волшебной целительной силе клюквенного сока известно много. Кроме всего прочего, он может предотвращать кариес, активно обеззараживая бактерии в полости рта. Полоскание на основе клюквенного сока является отличной профилактикой кариеса.

Соком этой «болотной» ягодки наши предки лечились от цинги, лихорадки, а так же смазывали язвы и раны.

При легкой степени простудных заболеваний употребление клюквы и напитков из нее может привести к выздоровлению без лекарственных препаратов.



Употребляйте в пищу клюкву и будьте здоровы!

Источник: ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru>