

Крыжовник

В детстве мало у кого был популярен, хотя многие родители пытались привить к нему любовь у своих чад. Крыжовник считают уникальной ягодой, в нём много витамина С, витамина Р, калия и фолиевой кислоты. Это значит, что он ещё одна ягода, укрепляющая сосуды и помогающая больным анемией. Если вы сильно отекаете, а летом это частое явление, то крыжовник – один из тех, кто поможет вам справиться с проблемой.

Морошка

Ещё одна редкая, но очень желанная гостья на российских прилавках. Северная ягода очень вкусная и полезная: витамины С, А, Е, В1, В2, РР. Она, как и многие ягоды, помогает при воспалениях, авитаминозе, нарушении баланса веществ, а также при кашле и простуде

Черника

Почти каждый в детстве ел чернику «чтобы зрение улучшилось/не испортилось». Но кроме этого чудо-свойства, черника — обладательница массы преимуществ. Она содержит пектины, дубильные вещества, витамины С, группы В, Р-, магния, железа, меди, что даёт возможность снимать воспаление, укреплять сосуды, бороться с анемией и бактериями, помогать кишечнику. При употреблении черники улучшается память и нервная система.



Клюква

Она никогда не была неоценённой, о её леченых свойствах знали ещё наши предки. Именно ещё, наравне с малиной, едят во время простудных заболеваний и различных воспалений. Клюква укрепляет иммунитет, обладает антибактериальным свойством. Если вас мучает постоянный кариес и заболевания рта, считается, что в этом вам тоже может помочь клюква. Её список элементов велик: витамины группы В, С, Е, Р, К, бета-каротин, кобальт, рубидий, молибден, биотин, калий, кремний, кальций, бор, натрий, фосфор и другие.

Арбуз

Завершает парад ягод главный гость летнего стола. Да, арбуз тоже ягода, для тех, кто не знал. Все, кто страдает болезнями почек, знают о его полезности давно, а вот информация для остальных. В жару он выводит из организма лишнюю жидкость, и хорошо утоляет жажду. В нём содержатся: витамины В1, С, В2, пантотеновая и фолиевая кислоты, каротин, фруктоза и глюкоза, клетчатка, пектин. Его так же хорошо есть при температуре и воспалениях, он поможет улучшить давление и пищеварение, а также облегчит состояние при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Кроме полезных свойств и помощи в лечении, ягоды — прекрасны. Они яркие, вкусные и всегда поднимают настроение. Варите компоты, варенье, а лучше ешьте их свежими и наслаждайтесь.

МАДОУ "Детский сад № 60"

618417, Пермский край, г. Березники,
ул. В. Бирюковой, д.3

Телефон: 8(3424) 23 22 78

МАДОУ "Детский сад № 58"

Серия

«Вкусно,
полезно,
целебно»



Выпуск 16

Витаминки в корзинке



Тел. 8(3424) 23 22 78

Настало время витаминов: польза от летних ягод

Клубника

Самая любимая ягода не только в России. Ещё древние греки знали об этой чудо-ягоде. О её целебных свойствах не знает только тот, кто никогда её не ел, ведь клубника в пятёрке самых насыщенных полезными свойствами ягод. В ней содержатся железо, магний, марганец, калий, медь, витамины группы В и витамин С, каротин, фолиевая кислота, клетчатка, органические кислоты. Ещё один неоспоримый фактор для того, чтобы есть клубнику – полное отсутствие жиров и холестерина, а также способность выводить вредные вещества из организма, и очищать суставы от налёта солей. Но не забываем о сахаре, хоть и фруктозом, который тоже есть в клубнике. Поэтому есть её ведрами – плохая идея, во всём нужно знать меру. Напоминание: клубника очень аллергична!

Вишня

Не зря вишнёвые сады издавна пользуются большим спросом. У неё для вас имеются: витамины А, С, Е, Н, РР, группы В, пектины, органические кислоты, крахмал, натуральные сахара, углеводы. Из полезных элементов — кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера, железо, цинк, йод, медь, фтор, молибден и другие. Вот такой большой набор, что глаза разбегаются. Вишня тоже считается одним из блокировщиков раковых клеток, улучшает общее состояние организма. Считается, что вишня помогает укрепить иммунитет.

Красная и чёрная смородина

Многие не любят смородину из-за её вероятной кислинки (все мы ели её и морщились на огородах), и зря.

Красная смородина недалеко от своей тёмной сестры. В ней находятся минеральные соли и витамины А, С и Р. Приличное содержание пектинов ставит её наверх в рейтинге полезных ягод, ведь она избавляет организм от шлаков и токсинов, уменьшает вероятность возникновения воспалений, оказывает помощь при проблемах с желудочно-кишечным трактом и притормаживает возникновение раковых клеток.

Чёрная смородина - неиссякаемый источник витаминов. В ней содержатся витамины В, Р, пектиновые вещества, фосфорная кислота, эфирное масло, витамин группы К, каротин, а ещё соли калия и железа. При ежегодном и достаточном потреблении, эти свойства ягод помогают укрепить ум и память в преклонном возрасте. Есть вероятность, что чёрная смородина уменьшает риск раковых и сердечно-сосудистых заболеваний.

Малина

Малина – ягода сахарная (в ней содержатся фруктоза, глюкоза, сахароза), если не объедаться, то будет одна польза. В ягоде полно органических кислот, железа, калия, цинка, меди, магния, кальция и других. Не говоря уже о витаминах — С, В1, В2, РР и провитамин А. Как и многие другие ягоды, она помогает избавляться от токсинов и других вредных веществ.

Кого из нас не лечили малиновым вареньем? Это чудесное свойство подтверждается и врачами. Очень хорошо позаботиться о малине в сезон её созревания людям с анемией, радикулитом и атеросклерозом.

Ежевика

Ежевика менее распространена у нас, и считается более редкой чем малина, черника и вышеописанные ягоды. Но и она – целый комплекс полезного от природы, как и собратья-ягоды, выводит токсины, шлаки и всё ненужное нашему организму. В её составе — витамин С, каротин, витамины группы В, витамин Е, в меньшем количестве — витамины Р, РР и К.

Мало кто знает, но ежевика может оказывать жаропонижающее действие. По-другому её зовут заменителем таблеток от температуры от природы, а также ценят за противовоспалительные свойства.

Черешня

Одна из самых любимых и популярных ягод, особенно у россиян. Большинство твердят в один голос – ягода полезна больше всего детям. Ведь в ней нужны растущему организму каротин, кремниевая кислота, витамины В1, В2, В3 и С, которые помогают в формировании костей, зубов, нервной системы и интеллекта. Взрослым более тёмные сорта помогают укреплять стенки капилляров, уменьшают риск появления тромбов. И опять же есть свойство оказывать натуральную помощь и обезболить.

Земляника

Ещё одна уникальная ягода с большим количеством витамина В. Ещё в ней есть витамин С, витамины группы В, РР, С, А. Землянику советуют есть при нарушениях солевого обмена, гастрите, атеросклерозе, гипертонии, невралгии, а также при борьбе с бессонницей борется с болезнями дыхательных органов