

Летнее наслаждение – клубника!



Клубника – ягода, обладающая тончайшим ароматом и сладким вкусом, а своей формой напоминающая сердце. Как она хороша, особенно в виде десерта! С нетерпением мы ждём прихода лета, чтобы насладиться этой ягодой.

Прежде чем рассказать об этой любимице детей и взрослых, напомним о путанице в названиях. Мы-то в быту привыкли именовать клубникой крупную сочную садовую землянику. Но учёные придерживаются другого мнения: клубникой они называют совсем другой ботанический вид – землянику мускатную, ягоды которой имеют характерный мускусный аромат. Это растение распространено по всей Европе и даже в средние века было введено в культуру. Но в XVIII столетии у настоящей клубники появилась более плодovitая и крупная конкурентка – земляника садовая, выведенная во Франции от случайного скрещивания двух «заморских» земляник, чилийской и виргинской. К XX веку гибридная гостья практически полностью вытеснила предшественницу с огородных грядок и даже присвоила её имя – стала клубникой!

Чем полезна клубника?

Ягоды садовой клубники, как и всех видов земляники, очень удачны по своему химическому составу. Они содержат богатый комплекс биологически активных веществ, в первую очередь углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза, пектины), лимонную и яблочную кислоту, дубильные вещества и фенольные соединения, а также витамины А, С, В, Р и ряд важных минеральных веществ: железо, медь, кобальт, марганец, молибден, фтор. За счёт

этого клубника получила высокую оценку как средство при гиповитаминозах. Стимулируя иммунитет, клубника способна противостоять возбудителям различных инфекций, в том числе кишечных, а также вирусам гриппа, стафилококкам и пневмококкам.

Огромная польза клубники заключается в её способности повышать аппетит и улучшать пищеварение, оказывать на организм потогонное и мочегонное действие, замедлять процессы старения организма.

Клубника – прекрасный антиоксидант, поэтому полезна людям ослабленным и тем, кто находится в неблагоприятных условиях (вредное производство, курение, плохая экологическая обстановка).

Клубника обладает низкой калорийностью. На 100 граммов ягод приходится всего 30 килокалорий, а вместе с тем продукт очень сладкий, вкусный и сочный. Клубника богата сахарозой, но больше всего в ней фруктозы. Жиры практически не имеет, как и белка, преобладают лишь углеводы. Поэтому её можно включать в рацион людям с избыточным весом, ожирением и сахарным диабетом.

Полезна клубника и в виде отваров из свежих и сушёных ягод. С их помощью можно достаточно легко очистить кишечник. Садовая земляника также полезна при болезнях печени и почек, при запорах и анемии, маточных кровотечениях и беременности.

Клубника способствует укреплению стенок сосудов, поэтому её можно употреблять всем пациентам с сосудистыми заболеваниями, в том числе с атеросклерозом. Аккуратность требуется лишь тем людям, которые применяют препараты, контролирующие артериальное давление. Им клубнику надо употреблять в небольших количествах и отдельно от гипотензивных лекарственных средств.

Польза клубники давно была отмечена в косметическом плане. Свежая ягодная мякоть или сок отлично питают кожу коллагеном и избавляют от морщин. К тому же клубника – эффективное средство для выведения пигментных пятен и веснушек. На ночь полезно протирать лицо кусочком льда, содержащим клубничный сок, что придаст свежесть коже.

Противопоказания к употреблению клубники

Садовая земляника подходит не всем. Из-за переизбытка фруктовых кислот в своём составе она вредна для людей с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Клубника является самой провоцирующей различные аллергии ягодой. А в большом количестве она может спровоцировать приступ подагры.

Полезное количество садовой земляники составляет не более 500 граммов в сутки! Детям до 7 лет не рекомендуется давать раннюю клубнику: в ней может быть избыток химикатов, ускоряющих созревание. А позднюю – пожалуйста, но только не более 100 граммов в день.

Как выбрать клубнику?

Выбирайте сухую, целую, не повреждённую ягоду, желательно с зелёной шапочкой. Также обращайте внимание на тёмно-красный цвет, который является показателем превосходного вкуса и спелости. Правильная, полезная клубника имеет сильный, глубокий аромат.

Важно знать! Сезон садовой клубники длится не более 4 недель, поэтому приобретая клубнику в другое время, задумайтесь о её полезности.

Как хранить ягоды?

Клубнику вообще не стоит хранить. Клубнику лучше съесть в течение 1–2 суток после того, как вы ягоду собрали с грядки или купили. Поэтому много клубники сразу брать не стоит, если конечно вы не планируете консервировать её.

Как лучше есть клубнику?

Эту ягоду можно с удовольствием есть, не обрабатывая, при этом все полезные вещества клубники поступят в организм в полном составе. Но помните: поры ягод вбирают в себя всю пыль; при этом в них накапливаются различные вещества из окружающей среды. Поэтому тщательно мойте клубнику перед употреблением!

Садовую землянику лучше употреблять со сливками, сметаной или творогом. Жиры кисломолочных продуктов бережно обволакивают стенки кишечника, тем самым смягчают раздражающее действие ягод. Если кишечных расстройств нет, можно есть клубнику и со свежим молоком. Очень вкусное лакомство – это ягоды со сметаной и небольшим количеством мёда. Клубнику не стоит есть с сахаром: его в организме человека и без того достаточно. Также рекомендуется съедать эти ягоды отдельно от какой-либо другой пищи, чтобы не провоцировать процессы брожения в кишечнике!

Приятного аппетита и доброго здоровья!

Врач Ярославского областного центра медицинской профилактики Т. А. Селезнёва