

Ягоды – природные лекари

Летом природа дарит нам не только тепло и солнышко, но и массу полезных вкусоностей. Все мы с детства любим ягоды. Красные, синие, черные, белые, желтые и оранжевые; сладкие или кислые, и даже горькие – это настоящее долгожданное лакомство, как для детей, так и для взрослых.

Соскучившись зимой по летнему изобилию, мы стараемся съесть как можно больше свежих ягод, пытаюсь зарядиться витаминами на год вперед. Учёные давно доказали, что полезные вещества и витамины не откладываются про запас. Больше, чем необходимо, организм не усваивает, и излишки выводятся через почки. Во всём надо знать меру и объедаться ягодами не стоит.

Ягоды – это концентрат биологически активных веществ: минералов, антиоксидантов, пектинов, полезных кислот. Они значительно уступают фруктам по разнообразию витаминов. В основном ягоды богаты витамином С, бета-каротином и фолиевой кислотой. В них много сахара, витамина Р, пектина, органических кислот и минеральных солей, которые оказывают профилактическое действие в отношении сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Органические кислоты повышают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи, пектин улучшает перистальтику кишечника, предупреждает запоры и усиливает очищение организма от вредных веществ.

Ягоды ценны вовсе не витаминами. Природа создала их скорее как лекарство, а не как еду. Ягоды содержат в себе массу разных полезных веществ. Например, желтую растительную краску – каротин. Именно ему и его производному – витамину А – мы должны быть благодарны за нормальную деятельность слизистых оболочек и кожи. Каротином богаты все желтые ягоды и плоды (включая и самую «маленькую» ягоду – тыкву). Прямо не участвуя в работе кровеносных систем, но обеспечивая нормальную деятельность фильтрующих и выделяющих оболочек, каротин не только предохраняет нас от инфекций, но и препятствует развитию малокровия. Кроме того, каротин способен уменьшить воздействие радиации, так как способствует выводу из организма желтых металлов.

Ученые сравнили полезность различных овощей, фруктов и ягод. Было выяснено, что лесная ежевика и черный виноград являются отличными средствами защиты клеток организма от болезнетворных бактерий и ядовитых веществ. Все тот же виноград является незаменимым природным средством для борьбы со злокачественными опухолями. И в этом смысле виноград в три раза превзошел по силе своего действия апельсина. Для профилактики рака можно применять и ежевику, так как по своим результатам она на 138% превосходит всеми любимые цитрусовые. Не намного отстает от ежевики в эффективности профилактики рака и красная смородина – она превосходит цитрусовые на 115%.

Несмотря на всю полезность ягод, людям, страдающим мочекаменной болезнью или соевым диатезом, не стоит ими объедаться из-за содержащегося в них большого количества витамина С, который способствует выработке солей – оксалатов, провоцирующих в дальнейшем образование камней в почках. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта лучше упо-



Фото: Дмитрий СТАЦЕНКО/Великая Эпоха

Ягоды содержат в себе массу разных полезных веществ. Природа создала их скорее как лекарство, а не как еду

Витамины впрок

Наилучший способ сохранить большинство витаминов в ягодах – это быстрое замораживание с последующим правильным хранением, не допускающим подтаивания продукта. Для этого нужно собрать ягоды, отобрать спелые, но не перезревшие плоды, удалить плодоножки. После этого необходимо тщательно промыть их под проточной водой, крупные плоды следует при этом потереть специальной щеточкой. Затем их сушат на полотенце или на хлопчатобумажной ткани, складывают в полиэтиленовый пакет и убирают в морозильную камеру. Зимой эти ягоды можно употреблять как свежие, после быстрого размораживания в микроволновой печи. Различные десерты, компоты, начинки для мучных изделий готовятся из них так же, как и из свежих ягод.

Неплохой способ сохранить полезные свойства ягод подольше – перетирание их с сахаром и последующее хранение в прохладном темном месте. Для этого нужно отобрать зрелые неиспорченные ягоды. На 1 кг ягод используется 1 кг сахарного песка. Если ягода кислая, то необходимо 2 кг сахара. Затем масса взбивается в кухонном комбайне (или растирается деревянным пестиком в эмалированной посуде). Остается только разложить десерт по стеклянным банкам и поставить в холодильник или в другое прохладное темное место.

Природная косметика

Маски из ягод и овощей оказывают исключительное действие на кожу: насыщают ее витаминами, очищают, укрепляют, повышают жизненный тонус и улучшают цвет лица. Поэтому не жалейте природных даров и времени на приготовление таких чудодейственных эликсиров красоты.

Для каждого типа кожи природная косметика предлагает свои чудодейственные рецепты. Так, для жирной и пористой кожи рекомендуется делать маски из белой и красной смородины: разомните горсть каждой смородины, выжмите сок и смешайте его с 1 ст. л. картофельной муки. Нанесите кашицу на лицо. Эта маска прекрасно тонизирует жирную кожу и хорошо сужает поры.

Для сухой кожи прекрасно подойдет маска из крыжовника, который обладает стимулирующим и увлажняющим действием. К тому же маски из крыжовника способствуют обновлению клеток. Для этого смешайте 1/4 стакана сока крыжовника с таким же количеством молока. Смочите в этой жидкости вату или сложенную в несколько раз марлю, наложите на лицо и накройте сверху мокрым полотенцем. После снятия маски слегка протрите кожу и нанесите питательный крем.

Для чувствительной кожи можно порекомендовать такую маску: смешайте 2 ч. л. сока красной смородины, 1 ч. л. творога и 1 ч. л. жидкого меда. Нанесите эту питательную смесь на лицо на 15 минут, после чего смойте холодной водой. При этом людям, склонным к аллергии, следует помнить, что, если у вас случаются аллергические реакции на перечисленные ягоды или мед, делать косметические маски с их использованием нельзя.

Для нормальной кожи несколько спелых вишен растолките в ступке и смешайте с 1 ст. л. картофельного крахмала. Нанесите на лицо на 20 минут, после чего смойте прохладной водой.

Большим успехом пользуются маски из клубники из-за своей простоты, доступности и эффективности. Такие маски рекомендуется делать 2-3 раза в неделю курсом 10-15 процедур, при этом кашицу из клубники можно накладывать прямо на увлажненную кожу или сначала на марлю. Также, в домашних условиях можно приготовить клубничный крем, который оказывает увлажняющее и питательное действие. Для этого 2 ст. л. клубники или земляники разотрите с 2-3 ч. л. растопленного костного мозга, добавьте 1 желток, 1 ч. л. меда и 1 ч. л. растительного масла. Растирайте смесь, постепенно добавляя по каплям 1 ст. л. камфарного спирта.

треблять кислые ягоды после кратковременной термической обработки в виде морсов, киселей, компотов, желе.

Наталья МОИСЕЕВА

Ягоды – детям

Детям раннего возраста тоже следует давать свежие ягоды, чтобы насытить их организм витаминами и укрепить иммунитет. Но для того, чтобы дары природы принесли не только удовольствие, но и реальную пользу, подходить к ягодно-фруктовым лакомствам надо грамотно.

Фото: Татьяна КАПОРИНА/Великая Эпоха



Арбуз – самая большая ягода

Советы специалиста:

– учитывая особенности детского желудочно-кишечного тракта, впервые предлагать пробовать ягоды лучше с шестимесячного возраста, при этом ягоды необходимо размять и убрать по возможности косточки и оболочку. То, что у взрослых хорошо переваривается, у маленьких детей накапливается, не расщепляется и забивает кишечник, вызывая дискомфорт и колики. Ягоды – это биологически активный продукт и начинать вводить ягодный прикорм лучше с кончика чайной ложки, постепенно доведя в течение недели до 30-40 грамм. Детям старше года можно съедать в день около 100-150 грамм ягод;

– если ваш ребёнок страдает аллергией, то вместо свежих ягод лучше дать компот (как правило, ягоды прошедшие термическую обработку, – малоаллергенны) или свежевыжатый сок, разведенный водой. Стоит ограничить клубнику, вишню и черешню: последняя часто вызывает вздутие живота, вишня богата синильной кислотой и в больших дозах может вызвать отравление, а в клубнике много вещества, вызывающего аллергию даже у неаллергиков. Красные ягоды более активны, чем черные, они и перевариваются сложнее. Самые гипоаллергенные ягоды: крыжовник, красная и белая смородина;

– не следует вводить в рацион ребенка сразу несколько видов ягод. Это связано с тем, что при появлении аллергической реакции будет непонятно, на какую именно ягоду она возникла;

– не позволяйте маленькому ребёнку бесконтрольно срывать ягоды с куста. При этом он может съесть много ягод, в том числе грязных и незрелых, что может привести к серьезным последствиям. Перед употреблением обязательно надо мыть ягоды под струёй воды;

– ягоды прекрасно сочетаются с молочными продуктами, но добавлять их нужно сразу перед подачей, иначе кислоты вступят в кислomолочными бактериями в неравную борьбу. Не надо добавлять сахар – в ягодах и так содержится огромное количество глюкозы и фруктозы. Добавляя сахар, можно усилить процессы брожения;

– если ваш ребёнок отказывается есть свежие ягоды, не надо его заставлять. Каждый организм чувствует, что ему нужно. Попробуйте предложить ему фрукты или ягодно-фруктовые салаты с заправкой из йогурта или небольшого количества сливок. Это вкусно и полезно.