



16 августа день Малинового варенья

В День малинового варенья поговорим о пользе этого десерта для здоровья.

Малина – одна из самых популярных ягод. Кроме приятного вкуса и нежной консистенции у нее много полезных качеств. Чаще всего плоды употребляются в свежем виде и в составе сладких угощений. Конечно, самое любимое – малиновое варенье.

С давних времен его использовали в качестве панацеи от всех простудных заболеваний. Варенье имеет ярко выраженное потогонное действие. В состав малины входит витамин С, который обладает противовоспалительным и бактерицидным действием. Ягода полезна при пониженном иммунитете, бронхите и других подобных недугах.

Чем еще полезна малина?

- Благодаря пектинам и пищевым волокнам улучшается работа органов пищеварения, почек, печени, желчного пузыря.
- Малина способствует укреплению и очищению кровеносных каналов, за счет чего проводится профилактика атеросклероза.
- В малине содержатся магний и калий – минеральные соединения, которые важны для сердца.
- В составе ягоды много железа, необходимого для профилактики анемии и повышения уровня гемоглобина.
- Есть там и витамин К, необходимый для правильного свертывания крови, усиления выработки эритроцитов, повышения гемоглобина и быстрого заживления ран.

- Малина способствует снижению давления, помогает при головных болях. Настой на листьях эффективен в качестве тонизирующего средства.

Важно!

Чтобы ощутить на себе все прелести ягоды, а также извлечь максимальную пользу, необходимо соблюдать суточную норму. Если организм реагирует нормально, взрослым можно есть до 400 г в сутки, детям – по 160–200 г. Обязательно необходимо учитывать противопоказания. Ягоды относятся к числу аллергенных продуктов. При злоупотреблении малиной могут развиваться проблемы со здоровьем в виде камней в почках, мочевом и желчном пузыре. Также она обостряет протекание подагры, язвы и эрозии слизистых ЖКТ.

В целом можно с уверенностью сказать, что при рациональном употреблении приносит организму значительную пользу. Успейте насладиться свежими ягодами, пока они есть в продаже, а также заготовить варенье на зиму.