



Ягоды - чем они полезны и когда их нужно есть?

Время ягод наступило: в лесу - черника, голубика, ежевика, земляника, в саду - клубника, малина, смородина, вишня и др.

Ягоды - самое полезное, что создано природой. Нет больше других даров, в которых была бы такая большая концентрация биологически активных веществ. А количество бесполезных компонентов в ягодах стремится к нулю. Именно поэтому их на Западе недавно стали называть «суперфуд». По-русски говоря, это идеальная пища.

Учёные совершенно серьёзно утверждают, что многие ягоды содержат вещества, сопоставимые по активности с медицинскими препаратами. Они снижают холестерин, защищают сосуды от атеросклероза, помогают при диабете, препятствуют развитию рака, убивают некоторые виды злокачественных клеток. Все эти свойства доказаны в научных исследованиях.

Полезны любые ягоды, но некоторые - особо. Чёрная смородина полезнее красной и тем более белой. Красная малина лучше светлой, синяя слива и тёмная черешня полезнее жёлтой. Чем окраска ягод интенсивнее, тем лучше. Терпкость и кислинка тоже говорят о полезности. Поэтому обычная вишня всегда лучше самой крупной и сладкой черешни. Хотя и последняя тоже неплоха.

Сейчас сезонные ягоды должны быть в вашем меню ежедневно, и лучше их есть даже несколько раз в день. Минимальная доза - стакан, её превышение приветствуется. И пусть это будут разные ягоды - ассорти. Вместе они будут действовать только сильнее. Хорошо, если вы не будете забывать о ягодах и потом, по завершении сезона. Полезнее всего те, что не прошли высокотемпературную обработку, - замороженные или сушёные.

Отношение к ягодам распространено как к десерту, их обычно едят в конце трапезы, часто с сахаром. Ягоды гораздо полезнее есть как салат перед едой. Или в качестве перекуса - например, с творогом или другими кисломолочными продуктами. Почему это полезно?

Во-первых, в ягодах много пектина, и, принятый в начале еды, он будет препятствовать усвоению холестерина, жиров и некоторых других вредных веществ, поступающих с основными блюдами.

Во-вторых, во многих ягодах есть вещества, регулирующие усвоение сахара и углеводов, и, если их принять до десертов и прочих сладких блюд, они предотвратят резкое повышение сахара в крови. Если же ягоды есть в конце трапезы или после, да ещё с сахаром, то их польза будет смазана. Ведь холестерин, жиры и углеводы к этому времени уже успеют всосаться и поступят в кровь.

Кроме свежих ягод не забывайте о компоте. Только важно его правильно сделать: для этого компот не надо долго варить - достаточно залить ягоды в термосе кипятком и оставить закрытыми на ночь. К классическим сезонным ягодам добавьте шиповник или боярышник, листья мяты или мелиссы и др.

Даже больным сахарным диабетом не стоит отказываться от ягод - в них есть сахар, но они также содержат массу полезных компонентов, которые помогают при этой болезни. Калий и магний, присутствующие в приличных количествах во многих ягодах, стимулируют в организме выработку инсулина. Салициловая кислота, которой много в малине, увеличивает активность этого гормона, а некоторые вещества, содержащиеся в землянике, клубнике, ежевике и других ягодах, похожи по действию на лекарства, активно применяемые при сахарном диабете. И не забывайте добавлять в чай зелёные листья садовых и лесных ягод. Они тоже обладают целебным действием, и неслучайно их включают в состав антидиабетических сборов.

Будьте здоровы!