Автор: admin
26.07.2011 22:33 -

Полакомимся клубникой и земляникой?

Лето продолжает радовать нас тёплой солнечной погодой, огромным количеством зелени, овощей, фруктов… Между тем, одной из самых любимых ягод, как детей, так и взрослых является **клубника**. И это не случайно, ведь она не только необычайно вкусна, но и самое главное – полезна.

Во-первых, клубника повышает иммунитет. По содержанию витамина С она уступает лишь чёрной смородине. В 5-ти клубничках среднего размера аскорбиновой кислоты столько же, сколько и в апельсине. А вот кислоты фолиевой в ней гораздо больше, чем, например, в малине и винограде. Кроме того, она содержит салициловую кислоту, которая помогает при болях в суставах.

Во-вторых, клубника обладает мощным противовоспалительным и противомикробным действием. Её применяют при лечении воспалительных заболеваний носоглотки, она помогает при больном желудке, диабете, и даже гриппе, а ещё устраняет неприятный запах изо рта.

В-третьих, клубника – отличное мочегонное средство. Если в неделю съедать полтора килограмма ягод, то очень быстро можно распрощаться с парой-тройкой лишних килограммов.

Клубнику едят с сахаром, со сливками, сметаной, мороженым… и просто так, наслаждаясь её ароматом и нежным вкусом. Употреблять эту чудо-ягодку можно не только внутрь, но и наружно. Сок свежей клубники служит хорошим лосьоном. Он помогает избавиться от веснушек и пигментных пятен, придаёт коже гладкость и эластичность.

Некоторые путают клубнику с другой, не менее вкусной ягодой, которая зовётся **земляникой** .
Она возникла в Голландии в 1720-м году в результате естественной гибридизации двух американских видов земляники, чилийской и виргинской. В нашу страну её завезли в конце 18-го века, и с тех пор она пользуется популярностью у россиян, так как может расти в различных почвенно-климатических условиях. К почве земляника

нетребовательна, если за ней хорошо ухаживать, то она приживается везде, кроме заболоченных мест и сухих песков.

Свежие ягоды земляники – замечательный диетический продукт, особенно рекомендуется при малокровии. Плоды земляники содержат витамин С, каротин, кислоты (яблочную, лимонную, салициловую), сахара, дубильные и пектиновые вещества. По словам ученых, клубника не просто вкусная ягода. Тот, кто ест её регулярно, в пожилом возрасте не страдает от потери памяти.

Настои из плодов земляники применяют в качестве витаминного и мочегонного средства при почечных и печеночных камнях и других нарушениях солевого обмена в организме. Установлено, что он несколько снижает кровяное давление, замедляет ритм и усиливает сокращение сердечной мышцы, расширяет сосуды, усиливает сокращения мускулатуры матки. Кроме этого, настой применяется при гастритах и бессоннице.

Для того чтобы приготовить настой, необходимо заварить стаканом кипящей воды три столовые ложки измельчённых листьев. После охлаждения процедить. Пить по четверти стакана 3-5 раз в день.

В народной медицине ягоды земляники употребляют также для улучшения пищеварения и повышения аппетита.

И клубника, и земляника – одно из самых излюбленных летних лакомств. Употреблять их в пищу можно без ограничений, если, конечно, не мешает аллергия. **Стоит напомнить**, что людям, страдающим аллергией, нужно ограничить потребление в пищу ягод или запивать их кисломолочными напитками.

А теперь можно отправиться на рынок, в магазин или на грядку, чтобы запастись ягодами и насладиться их божественным вкусом! Хорошего всем, друзья, лета, здоровья и бодрого настроения!

Автор - **Виктория Бобылева**
Источник