

Крыжовник: чем он полезен, и всегда ли?

Крыжовник вовсе неслучайно называют растительным сокровищем, потому что в нем таится немало ценнейших составляющих, весьма важных для здоровья, а стало быть, и для жизни человека. Попробуем хотя бы коротко их назвать.

Во-первых, в ягодах присутствуют аскорбиновая кислота (и ее больше, чем в вишне и малине), каротин и множество макро- и микроэлементов. В них накапливаются к тому же биологически активные соединения – антоцианы и флавоны. Антоцианы – это мощные антиоксиданты, которые – на минуточку – регулируют нормальную деятельность организма. Флавоны обладают антибактериальным свойством. Это, разумеется, в самом кратком изложении.

Впрочем, в разных сортах их содержание отличается. Например, в темноокрашенных антоцианов больше в два с лишним раза, чем в прочих. Зато в светлых много витамина Е, который повышает иммунитет, позволяет облегчать болезнь Альцгеймера и т.д. А вы знаете, что в стограммовой порции крыжовника содержится 200 мг калия, 75 мг фосфора, 30 мг кальция и 0,5 мг железа?

Но что означают эти цифры? Они выглядят сухими, только пока не начнем сравнивать содержание с другими плодами. А как начнем, так выясним, что, например, железа в крыжовнике больше, чем в яблоках и малине. И вот что будет еще интересно женщинам определенного возраста: крыжовник очень даже хорошо помогает при климактерических явлениях.

Имеются врачебные свидетельства успешного применения крыжовника для профилактики гипертонии, закупорки сосудов тромбами и инфарктов. Он полезен при гиповитаминозах, болезнях почек и мочевого пузыря. Сок крыжовника, как свидетельствуют специалисты, в смеси с небольшим количеством меда помогает при воспалении горла, всего-то и нужно: по трети стакана в день перед едой.

Разве не привлекательно? Особенно сейчас, когда от жары нас тянет к ледяной водичке, которую запасаем в холодильнике, а потом еще сдабриваем кусочками льда? Так почему б ему не быть медово-ягодным, а? Так просто: заморозил растертые плоды с

ложкой меда – и профилактируем горлышко как собственное, так и членов семьи.

Но и это еще не все. Плоды замечательного кустарника обладают противоопухолевыми свойствами, потому как содержат серотонин (который, кстати, называют секретным кодом счастья). Кроме того, помогают укреплять кровеносные сосуды и даже выводить (благодаря пектинам) тяжелые металлы и радионуклиды.

Вот в этом месте, пожалуй, нужно хоть чуть поподробнее... Дело в том, что тяжелые металлы имеются везде, где есть промышленное производство и транспорт. Где же этого сейчас нет? Вот то-то. Потому и повышается риск онкологических заболеваний, ведь тяжелые металлы поступают в человеческий организм из воды, пищи и даже из воздуха. И крыжовник, таким образом, нам просто необходим, а особенно тем, кто принадлежит к так называемым вредным профессиям.

Но, возводя дифирамбы «северному винограду», нельзя забывать о том, что имеются и противопоказания. Так, по ряду данных, косточки и кожица ягод могут вызвать обострение энтероколита, равно как и гастрита, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки. Насчет диабета данные противоречивы. Так что употреблять его нужно сообразно имеющимся медицинским диагнозам.

Здоровья вам!

Автор - **Валентина Пономарева**

[Источник](#)