Автор: admin
14.08.2013 13:50 -

Чем полезны ворон-ягода и дурница?

Сегодня на бывших «колхозных» рынках можно встретить «витаминную продукцию» со всех континентов планеты. Торговля фруктами и ягодами, экзотическими для наших краев, - выгодный и устойчивый бизнес. Но как же «родные» ягоды, на протяжении веков произрастающие в наших лесах и хорошо известные нашим предкам? Мы их постепенно и незаслуженно забываем.

Доказано, что лучше всего организм усваивает растительные продукты, произрастающие там, где живет человек, их употребляющий. Наши лесные ягоды уникальны. Например, **черника** не просто содержит большое количество витамина С. Благодаря оптимальному соотношению его с витаминами группы В, Р-витаминоактивными дубильными веществами и такими металлами как магний, железо и медь черника обладает противобактериальным, противоанемическим действием. Благотворно воздействует на кишечник.

Ворон-ягода, как еще называют чернику, - самый богатый источник так называемых антоцианидинов, сильнейших естественных антиоксидантов. Эти вещества активно противостоят свободным радикалам, благодаря «усилиям» которых мы день ото дня неуклонно стареем.

Всем известно, что черника очень полезна «для зрения». Содержащиеся в ней антоцианы способствуют ускорению образования зрительного пигмента родопсина, повышают чувствительность сетчатки. Как следствие, глаза легче переносят длительные нагрузки и лучше видят в условиях низкой освещенности.

Конечно, черная ягода - не панацея. Людям с серьезными болезнями глаз без медицинских препаратов не обойтись. Но для профилактики и поддержания зрения в нормальном состоянии, особенно у тех, кто много времени проводит перед монитором компьютера, черника полезна чрезвычайно.

Менее известно, но не менее важно другое свойство ягоды. В ней высоко содержание флавоноидов, укрепляюще действующих на соединительные ткани и снижающих проницаемость стенок сосудов. Медики, занимающиеся вопросами питания,

рекомендуют чернику при атеросклерозе, расстройствах периферического кровообращения, преждевременном старении и для омоложения кожи.

Похожая на чернику **голубика** тоже способна укреплять стенки кровеносных сосудов и капилляров. Народное название ягоды - **дурница** - совсем не отражает ее полезных свойств и вызвано тем, что при ее сборе часто болит голова, может появиться усталость и головокружение.

В плодах голубики содержатся макро- и микроэлементы, регулирующие обмен веществ и способствующие кроветворению. По количеству пектинов - веществ, способных связывать и выводить из организма радиоактивные стронций и кобальт, голубика - чемпион среди лесных ягод.

Так же, как и более темная черника, голубика способствует омоложению организма. Но использует для этого собственный «инструмент». Западные ученые нашли в ней «ответственный» за омоложение растительный гормон ресверотрол.

Кстати, голубику можно не только собирать в лесу, но и выращивать в саду. Садовая голубика - настоящая коммерческая культура, выведенная селекционерами. Ее кустарники достигают в высоту полутора-двух метров, на ветвях которых вызревают ягоды диаметром до двух сантиметров. Один куст приносит до семи килограммов ягод, а с гектара плантации можно собрать урожай до двенадцати тонн.

Характерные для наших условий лесные ягоды богаты витаминами, минеральными элементами и органическими веществами. Они способны разнообразить питание и повысить сопротивляемость организма воздействию вредных внешних факторов. Заменять их в нашем рационе заморскими деликатесами нет никакой необходимости.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник