

ЯГОДНЫЙ СЕЗОН

НЕТ НИЧЕГО ВКУСНЕЙШЕГО И ПОЛЕЗНЕЙШЕГО, ЧЕМ СЪЕДЕННАЯ ПРИГОРШНЯ СВЕЖИХ ЯГОД – ЗДЕСЬ И КУЧА УДОВОЛЬСТВИЯ, И ОБИЛЬНЫЙ БУКЕТ ВИТАМИНОВ!



Клубника, малина, вишня, смородина, ежевика – и это далеко не весь список непременных спутников вашего летнего стола. Устраивайте целые ягодные дни (наконец наступил сезон, когда можно себе это позволить) и при этом оставайтесь сытыми, здоровыми и, главное, довольными!

ВСЕМОГУЩАЯ КРАСНАЯ ЯГОДКА КЛУБНИЧКА

Вкусная, сочная. Мы так ожидаем её, первую, ароматную! Сама она несёт в себе нотки раннего лета, создаёт хорошее настроение!



ВОЛШЕБНАЯ ЯГОДКА В ФАКТАХ И ЦИФРАХ:

- беспспорный лидер по содержанию витаминов и минералов: железо, марганец, магний, калий, медь, витамин С, группа В, каротин и фолиевая кислота – вот то богатство, которое она вмещает в себя;
- без жиров и холестерина;
- клубника обладает выраженными жиросжигающими свойствами, а «клубничная» диета уже давно приобрела статус «голивудской» и широкое признание общественности;
- красная фаворитка лета выводит из организма вредные вещества, а также спасает суставы от солей;
- прекрасный антисептик;
- самая уважаемая ягода в косметологии за потрясающие отшелушивающие возможности;
- 500 граммов любимой ягодки в сутки – обязательная позиция в меню астронавтов;
- 150 граммов свежей клубники избавляют от негативных эмоций.

ВОТ ВЕДЬ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, КАК ВСЁ ПРОСТО: ВСЕГО 7 ЯГОД – И ВЫ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ!

Считается, что съедая 10 килограммов клубники за сезон, вы просто расправляете и вздымаете свои внутренние крылья. Иммуитет, обмен веществ, сердце – всё заработает, как никогда!

Не потеряйте эту возможность, подкорректируйте дневной рацион, и результат не заставит себя ждать!

Утром клубника хороша с молочными продуктами, йогуртами, сырами. В обед проявите фантазию и добавьте её к своим несладким блюдам, неспроста же клубника подходит и к птице, и к морепродуктам, даже к пасте. Она и с зеленью, различными салатами и даже со свежим огурцом создаёт неплохой ансамбль. Ну, а на ужин – фруктовый салат.

ЯГОДА ЗДОРОВЬЯ, СТРОЙНОСТИ И МОЛОДОСТИ

**НАВЕРНЯКА НЕТ ТАКОГО САДА,
ПРИУСАДЕБНОГО УЧАСТКА, НА КОТОРЫХ
НЕ РОСЛО БЫ ВИШНЁВОЕ ДЕРЕВО**



А любимые с детства пироги с чем? Правильно, с вишней! Эта кисло-сладкая сочная выпечка просто дышит летом и освежает. А верх блаженства – десерты, торты, украшенные именно вишенкой.

**С ДАВНИХ ВРЕМЁН ЭТА ВОЛШЕБНАЯ
ЯГОДА И КОРМИЛА, И ЛЕЧИЛА НАС**

Вот, например, народная примета говорит: если будущая мама ест вишню, она обязательно родит здорового малыша! А всё

благодаря значительному количеству железа, которое спасало беременных женщин от анемии.

Вишня – фаворитка и у красавиц, которые не только её едят, но и делают различные косметические маски, добиваясь свежести и молодости.

В РАЗГАР ВИШНЁВОГО СЕЗОНА НЕ ЗАБУДЬТЕ:

- вишня помогает расщеплению жиров и улучшает обмен веществ;
- вместо аспирина летом немного вкуснее и полезнее съесть буквально с десяток ягод вишни;
- даже самая обычная вишня – источник витаминов (А, С, Е, Н, РР, группа В), пектинов, органических кислот, антиоксидантов и микроэлементов, благодаря которым вы возместите утраченную за зиму красоту волос и ногтей, замедлите процессы старения кожи. Витамин С укрепит иммунитет, а витамин А позитивно отразится на вашем зрении;
- кумарины, которыми так богата вишня, благотворно влияют на сердце, сосуды и систему кроветворения. А эллаговая кислота блокирует развитие раковых клеток.

**И НАПОСЛЕДОК: ХОТИТЕ «УСПОКОИТЬ» НЕРВЫ
И СПРАВИТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ? САМЫЙ
ПРОСТОЙ СОВЕТ – ПОДРУЖИТЕСЬ С ВИШНЕЙ!**

«ЖЕНСКАЯ» ЯГОДА МАЛИНА

МАЛИНА НЕ ЗРЯ ВОСПЕТА В ПЕСНЯХ, СТИХАХ И СКАЗКАХ.



Вкусная, сладкая, но при этом низкокалорийная, малина полезна не только при простудных заболеваниях как жаропонижающее средство. Хотя только одно это достойно целого материала.

В МАЛИНЕ ПОЛЕЗНО ВСЁ – И ЯГОДКИ, И ЛИСТОЧКИ:

- её плоды богаты углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза);
- целый набор «малиновых» микроэлементов и минеральных веществ способен справиться с высоким давлением полезен для сердца и почек;
- малина останавливает кровотечения;
- лучшая ягода-антиоксидант, которая выводит токсины из нашего организма;
- в листьях и ягодах содержится фолиевая кислота, а красные плоды малины богаты железом, всё это так необходимо женщинам (к слову, и мужское здоровье они поддерживают).

КУЛИНАРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАЛИНЫ БЕЗГРАНИЧНЫ:

лёгкие салаты и закуски, птица, мясо, солёные блюда. Всё зависит только от вашей фантазии. Применяйте её плоды всюду. И она вам отплатит сторицей: лучший природный антидепрессант справится на «ура» с вашим угнетённым состоянием и подарит хорошее настроение.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ЛЮБИМОМ ВСЕМИ ВАРЕНЬЕ ИЛИ ЖЕЛЕ!

*ГУЗИК Юрий Евгеньевич,
заведующий отделением гигиены питания государственного учреждения
«Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного
здоровья».*

