

Клубника – на здоровье!

70% всех ягод, выращиваемых в России, – это клубника. Как клубника помогает сохранить здоровье и как ее правильно выбрать, вымыть и обработать, чтобы получить максимум пользы?

Вкусная профилактика грозных болезней

800 тысяч тонн клубники в год съедают россияне – и это подсчеты только тех ягод, которые поступают в продажу. А сколько садовой земляники (это более правильное ботаническое название ягоды) выращивают в личных хозяйствах! По статистике, на каждого россиянина в год приходится 30-35 кг ягод, и большая часть из них – это клубника.

Так в чем же секрет ее популярности?

Прежде всего в клубнике нас радуют вкус и аромат, красивая форма и яркий цвет. Однако есть и более серьезные основания любить клубнику: это ее витаминные качества.

Клубника содержит большое количество полифенолов и антиоксидантов, которые делают ее исключительно полезной для укрепления иммунитета, профилактики онкологических заболеваний и замедления старения организма. Высокое содержание магния и калия в клубнике помогают правильной работе сердечно-сосудистой системы: снижению артериального давления, нормализации тонуса сосудов, обеспечению нормального кровообращения в конечностях. Последние исследования российских ученых показывают, что регулярное употребление клубники является хорошей профилактикой сахарного диабета II типа и стимулирует выработку активирующего антиоксиданты белка Nrf2. А об умении клубники расщеплять липиды в крови и снижать уровень холестерина уже давно прекрасно известно медикам всех стран. Всего пяти ягод спелой клубники достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность взрослого человека в витамине С. В этих ягодах много йода для нормального функционирования щитовидной железы, а фолиевой кислоты в ней содержится больше, чем в малине и винограде. Кроме того, в каждой такой ягоде есть витамины А, В2, В5, В6, В9, С, Е, К, бета-каротин, ниацин, кальций, железо, натрий, марганец, фосфор, сера, цинк, селен и медь.

Кроме того, клетчатка, сахароза и фруктоза, содержащиеся в клубнике, принесут пользу пищеварительной системе и подарят энергию, а вот калорийность ягоды очень низкая – всего 36 ккал на 100 г продукта.

Есть клубнику можно всем, кроме аллергиков. К сожалению, пищевая аллергия – веский повод для запрета на употребление этой ароматной ягоды. Но если аллергия обошла вас стороной, стоит все же помнить о том, при каких условиях эти ягоды дадут вам максимум пользы.

Содержащиеся в клубнике органические кислоты (щавелевая и салициловая) могут раздражающе действовать на слизистую оболочку желудка. Поэтому клубнику не рекомендуется употреблять в период обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и т.д. Если указанные заболевания являются хроническими, то в период вне обострений можно есть небольшие количества данного продукта – до 150-200 г в день.

Чтобы не допустить раздражения желудка, не стоит есть клубнику натощак. Если вам очень хочется позавтракать клубникой, смешайте ее со сметаной, йогуртом или сливками, чтобы смягчить воздействие кислот. А еще лучше подать клубнику на десерт после основного приема пищи.

После того, как вы полакомились клубникой, стоит почистить зубы или хотя бы прополоскать рот: содержащиеся в ягодах кислоты негативно воздействуют на эмаль и могут спровоцировать или усугубить кариес.

Как выбирать клубнику?

Как выбирать

Определить сладость клубники можно по черенку ягоды. Если между листиками и ягодой есть расстояние, клубника окажется сладкой. Если листики плотно прилегают, скорее всего, у ягоды будет более кислый вкус.

Идеальная ягода:

- Имеет зеленые и свежие листики
- Должна быть сухой, без признаков гниения
- Обладает насыщенным ягодным запахом
- Однородная по цвету, насыщенно-красная
- Упругая, блестящая и гладкая

Откажитесь от покупки, если:

- Листики чашечки, обрамляющие ягоду, желтые, сухие или отсутствуют (это значит, что ягоды были собраны давно или неправильно)
- Ягода не имеет однородной окраски, например, отличается белым кончиком
- Ягода влажная и имеет пятна на поверхности
- Нет выраженного ягодного аромата
- Ягоды мягкие: такие начнут быстро портиться

Как мыть перед едой



Высыпьте ягоды в дуршлаг



Промойте под струей проточной воды



Подержите над раковиной – дайте воде стечь



Промокните аккуратно ягоды бумажным полотенцем

Народный рецепт для избавления от бактерий и увеличения срока хранения

Ягоды можно промыть с использованием слабого уксусного раствора. В воду добавьте немного виноградного или яблочного уксуса – 1 ст.л. на литр. Ягоды поместите в этот раствор на 3-5 минут, затем хорошенько ополосните под проточной водой.

