

Пригодная ягода

К клубнике и вишне подходит каша на воде, а не творог

Начинается сезон ягод. Какие из них помогут при стрессе, ангине, гипертонии и даже облегчат состояние при диабете?



Ответ знает **Татьяна КИСЕЛЁВА**, профессор, ведущий научный сотрудник НИИ питания РАМН, президент «Профессиональной ассоциации натуротерапевтов».

Диета не для всех

- Татьяна Леонидовна, кому полезны ягодные диеты?

- Начнём с того, что употребление любых ягод улучшает настроение и помогает справиться со стрессом. Ведь они выводят вредные вещества из организма благодаря наличию таких полезных соединений, как гидроксикоричные кислоты, флавоноиды, пектин.

Кроме того, все ягоды обладают лёгким мочегонным и послабляющим действием, облегчают состояние при недостатке кислорода в воздухе и организме, укрепляют капилляры благодаря флавоноидам с Р-витаминной активностью. Органические кислоты в ягодах



Черешня

Чем полезна? При анемии, атеросклерозе, гипертонии, циститах и других воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, при артрите и других заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Обладает противоаллергенным действием и содержит значительно меньше органических кислот по сравнению с клубникой и вишней (лучше переносится).

Осторожно: Из-за значительного содержания сахаров может провоцировать набор лишних килограммов.



Вишня

Чем полезна? Лучшее ягодное средство при малокровии (железодефицитной анемии). Большим сахарным диабетом помогает восполнить потребность в витаминах, не повышая уровень сахара в крови. Отлично подходит для профилактики инфарктов и инсультов, снижая повышенную свёртываемость крови, укрепляя сосуды и уменьшая ломкость капилляров.

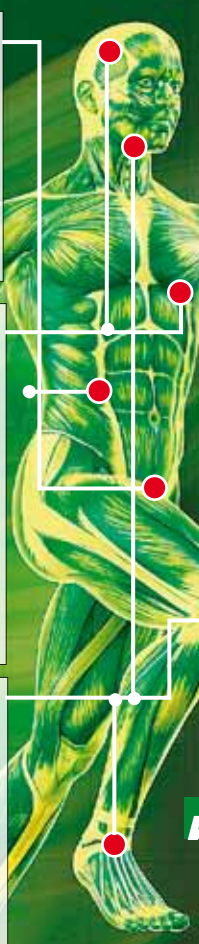
Противопоказана: При повышенной кислотности желудочного сока, избыточной массе тела (выраженно увеличивает аппетит), при гиперацидных гастритах, язве желудка и пониженной свёртываемости крови.

Клубника

Чем полезна? Помогает при атеросклерозе, гипертонии, летних ангинах, гингивитах, стоматитах и дурном запахе изо рта благодаря антибактериальному действию. При заболеваниях суставов - благодаря наличию природной салициловой кислоты.

Осторожно: Клубника - классическая причина крапивницы и других видов аллергических реакций.

Инфографика Юлии АГАНИНОЙ.



до 3 лет нужно давать ягоды крайне осторожно. При малейшей аллергической реакции убрать из рациона.

- **Что полезного можно приготовить из ягод, если в свежем виде они уже надоели?**

- Самое простое - ягодно-крупяной пудинг, который можно посыпать молотым орехом и полить мёдом. Отличный завтрак - жидкая кашка на воде с добавлением свежих ягод и мёда. Можно посыпать корицей. Даже при нарушениях сахарного обмена не навредит и окажет выраженное детоксицирующее действие. Вопреки широко распространённому стереотипу ягоды вместе с молочными продуктами (йогурт, творог, кефир) совсем не полезны. Эти продукты лучше есть с укропом,

АФ

1 кг ягод
В день МОЖНО
съедать.

раздражают слизистую желудка. Это ведёт к обострению язвенной болезни и гастрита, плюс ещё увеличивает аппетит. И разгрузочный день превращается в нагрузочный, то есть ведёт организм к углублению уже имеющегося стресса - либо пищевого, либо «голодного».

С чем смешать?

- Сколько ягод в день полезно съедать?

- Если нет проблем с регуляцией уровня глюкозы в организме, нет обострений желудочно-кишечных заболеваний, то организм взрослого человека способен справиться с нагрузкой в 1 кг ягод в течение дня. Весь объём лучше разбить на несколько приёмов по 200-250 г, причём желателен их не смешивать ни с какой другой пищей, кроме крупяных блюд на воде. Детям

петрушкой, свежим огурцом, и не с сахаром, а с солью. Сливки и сметана значительно повышают калорийность ягод, зато улучшают усвоение каротиноидов (провитамина А), из которых в организме синтезируется витамин А. Любителям протёртых с сахаром ягод нужно внимательно следить за уровнем глюкозы в крови, поскольку он может резко повыситься даже от 1-2 чайных ложек такого лакомства.

Юлия БОРТА

Фото Fotolia/PhotoXPress/RU



WWW.AIF.RU

Какими ягодами можно отравиться в лесу? Об этом - на нашем сайте в разделе <http://www.aif.ru/anons>



Доктор Сергей АГАПКИН,

ведущий программы «О самом главном», отвечает на вопросы наших читателей о здоровье.

У ребёнка в анализе мочи эритроциты. При этом он активный и весёлый. Может быть такой анализ вариантом нормы?

И. Кобзева, Люберцы

- Гематурия (повышение числа эритроцитов в моче) может быть показателем болезни почек, мочевого пузыря или заболеваний крови, при которых нарушается её свёртываемость, а также симптомом системных заболеваний соединительной ткани (красная волчанка, геморрагический васкулит и т. д.). У детей гематурия иногда возникает после приёма лекарств (парацетамола, ибупрофена) или после тяжёлой кишечной инфекции. Необходимо пройти дообследование.

С возрастом стала плохо переносить жару (сердцебиение и пот градом). Это болезнь?

А. Хорева, Балашиха

- Скорее это возрастные проявления, связанные с нарушением адаптации к повышению температуры. В молодости компенсаторные возможности организма выше. Однако для исключения патологии сердца, почек, эндокринной системы лучше пройти дополнительные обследования. Чтобы уменьшить неприятные ощущения, в жаркую погоду необходимо ограничить употребление трудноперевариваемой пищи (мясо, сырокопчёные колбасы), пить до 2 л воды в сутки, есть больше фруктов.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» в 9.45 с понедельника по пятницу выходит программа «О самом главном». Ведущие - доктор Сергей Агапкин и Ольга Будина.

Реклама

МИКОЗАН

Эксперт в борьбе с грибком ногтей!

УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС КОМПОНЕНТОВ СЫВОРОТКИ МИКОЗАН ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГРИБКОВОГО ПОРАЖЕНИЯ НОГТЕВЫХ ПЛАСТИНОК

- проникает глубоко в толщу ногтя
- останавливает распространение грибка по ногтю
- вызывает гибель грибка
- повышает плотность ногтей
- предотвращает повторное инфицирование
- удобно и быстро наносится с помощью кисточки аппликатора

www.mycosan.ru

Производитель «Serrix B.V.», Нидерланды для ООО «ИНВАР», Россия



реклама

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ
ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ