



ПОЛЕЗНАЯ

Зимняя ягода

Кто сказал, что зимой витамины и полезные вещества есть только в citrusовых? Это неправда. Например, осенью, зимой и ранней весной собирают клюкву — ягоду, в которой витаминов больше чем в апельсине, лимоне и грейпфруте

СЕВЕРНЫЙ ЛИМОН

Клюква (охуссосос) — от греч. *οξύς* (кислая) и *κόκκος* (ягода) — растет преимущественно в северных районах Италии и Испании; в европейской части СНГ (в Сибири, на Урале); на Дальнем Востоке; в Северной Америке. Клюкву называют северным лимоном, потому что она содержит лимонную и хинную кислоты, которые придают горьковато-кислый привкус.

Клюкву употребляли в пищу еще древние римляне, считая, что получают заряд бодрости. Индейцы Больших озер традиционно применяли ягоды для ухода за зубами. На Руси клюква издавна считалась ягодой молодости. Клюквенный сок применяли при лихорадке, простуде, цинге, малярии, заболеваниях желудка и почек, водянке, делали примочки из сока при лишаях, сухой экземе, экссудативных кожных процессах, золотухе. Кроме того, из клюквы варили кисель и варенье. Кстати, в отличие от других фруктов, больше витаминов клюква оставляет именно в киселе.

Цветет клюква в июне. Ягоды созревают в сентябре и хорошо сохраняются под снегом до весны. Осенняя, сентябрьская ягода твердая и кислая, но, дозревая, размягчается. В ней больше всего витаминов. Залитая водой осенняя клюква будет храниться всю зиму. Поздней осенью и зимой клюква очень вкусная. Но самая сладкая — весенняя. Ее собирают, когда сойдет снег. Правда, портится эта ягода очень быстро, да и полезностей в ней меньше.

КЛЮКВЕННАЯ АПТЕКА

Клюква содержит почти все известные микро- и макроэлементы (калий, фосфор, кальций, железо, марганец, молибден, медь, йод, магний, барий, бор, кобальт,



никель, олово, свинец, серебро, титан, хром, цинк, алюминий...), витамины (С, В₁, В₂, В₃, В₆, РР, К₁), бетаин и биофлавоноиды. Из органических кислот — лимонную, бензойную, хинную, урсоловую, хлорогеновую, яблочную, олеановую, γ-окси-α-кетомасляную, α-кетоглутаровую, в небольших количествах — щавелевую и янтарную. Из сахаров — глюкозу и фруктозу, значительно меньше сахарозы. Из группы полисахаридов — пектины. Танин, который содержится в клюкве, выводит из организма различные болезнетворные бактерии.

Доказано, что эта зимняя ягода содержит антиоксиданты — вещества, нейтрализующие вредное воздействие свободных радикалов. Употребление 240 г клюквенного сока в день, обеспечивает организм 567 мг полифенола (яблочный сок обогатит организм только на 0,53 мг, красное вино — на 400 мг). В клюквенном соке содержатся проантоцианид, защищающий зубы от образования зубного камня, и флавоноиды, которые повышают прочность и эластичность кровеносных сосудов и помогают усваиваться витамину С. Сок клюквы показан при хронических гастритах с секреторной недостаточностью, потому что стимулирует секрецию желез пищеварительного тракта. По мнению китайских врачей, клюква благодаря антибактериальным свойствам препятствует распространению бактерий *Helicobacter pylori*, которые вызывают язву желудка. В зимней ягоде есть и природные антибиотики — фитонциды. Благодаря фитонцидам эту ягоду часто используют для профилактики расстройств желудка и кишечника. Кстати, ученые выявили, что клюква может служить альтернативой антибиотикам в борьбе против *E. Coli* (класс микроорганизмов, который вызывает такие инфекции, как гастроэнтерит, воспаление почек) — бактерий, устойчивых к традиционному медикаментозному лечению.

Если вместо соли добавить в пищу ягоды или сок клюквы, то еда не будет казаться слишком пресной

Так что зимой, когда свежих овощей и фруктов очень мало, выручит маленькая горько-кислая ягода, очень полезная и обладающая множеством целебных свойств.

Марианна Хмельницкая