

# *Сладкие дары лета*

- *Автор :*  
*Мартюшева Кристина*  
*Дмитриевна*
- *4-й класс.МОУ*  
*гимназия № 18*
  
- *Руководитель :*  
*Багрова Вера*  
*Борисовна , учитель*  
*начальных классов.*
- *«Гимназия №18» , г.*  
*Нижний Тагил.*

# *Сладкие дары лета*





# Ягодное разнообразие

- Ягоды - это всегда празднично, это всегда лето, солнце, может, лес, может, сад, но вкусно, полезно и ароматно. И надо этим пользоваться, пока сезон. Считается, что надо за лето съесть 10 килограмм ягод и зимой можно будет практически забыть о врачах. Приятнейший способ укрепления организма.



# Смородина

- Чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине С, достаточно съесть 50 грамм черной смородины. Смородину иногда называют "аптекой на ветке", поскольку советуют применять ее и при недостатке витаминов, снижении аппетита, болезнях сердца и сосудов, ларингите и бронхите, для улучшения кроветворения, избавления от гнилостных и бродильных процессов в кишечнике. Свежий смородиновый сок полезен при нервных заболеваниях и сильной головной боли
- Людям с гастритами, язвой желудка, с повышенной кислотностью желудочного сока при всей полезности смородины надо быть с ней очень осторожными.
- Красная смородина обладает потогонными свойствами, повышает аппетит и хорошо утоляет жажду. Красная смородина содержит большое количество пектинов, по этой причине она обладает способностью выводить из организма всевозможные шлаки и токсины.



# *Земляника*

- *Очень полезна, если у вас есть проблемы с сердцем — гипертония, атеросклероз. Помогает при малокровии. Свежие ягоды и сок из них — прекрасное средство при язве желудка, гастритах, болезнях печени и десен. Земляника регулирует обмен веществ, способствует выведению из организма холестерина и токсинов.*



# Черника

- *В ней очень много марганца, который необходим организму, так как участвует в кроветворении. Чернике нет равных по ее благоприятному влиянию на глаза. Вещества, содержащиеся в ней, повышают остроту зрения, снимают усталость от работы при искусственном освещении, обостряют ночное зрение. По этим причинам она особенно полезна летчикам, шоферам, программистам. Этим людям надо есть ее не только в сезон, но и зимой и весной. Это реально, поскольку черника хорошо сохраняет свои свойства и в заготовках.*
- *Эта ягода — естественный антибиотик, может оказывать бактерицидное действие, не вызывая при этом побочных эффектов. Она полезна воспаленным деснам и больному горлу.*



# *Черешня*

- *В черешне много калия, поэтому она полезна для сердца, обладая сосудоукрепляющим действием. Хороша она и для тех, кто страдает анемией.*





# Вишня

- *В вишне водорастворимых витаминов не меньше, чем в гранате. Немало в ней и кумарина — вещества, которое снижает свертываемость крови. Это значит, что ее можно с успехом и удовольствием употреблять тем, кто желает избавиться от атеросклероза или предотвратить его. У тех, кто по полной программе использует сезон вишни, снижается частота и уменьшается сила приступов болей в области сердца, излечиваются некоторые болезни желудка и нервной системы*
- *Удачное сочетание в ней витаминов С, В2 и В6, а также железа и магния поможет тем, у кого малокровие. Аскорбиновая кислота с витамином Р и дубильными веществами тонизирует и укрепляет кровеносные капилляры, снижает повышенное артериальное давление и повышает устойчивость организма к действию проникающей радиации. По содержанию витамина С вишня, выращенная в наших северных областях (Псковская, Ленинградская, Новгородская), не уступает яблокам.*



# Арбуз

- *Арбузы многие тысячелетия выращивали в странах Южной Азии. Арбуз растет на вьющихся вверх стеблях, но ввиду веса фрукта, достигающего 2-10 килограммов, они обычно растут лежа на земле. На Шри-Ланке очень любят арбузы за ощущение свежести, если его поест в жаркий день, когда более тяжелая пища заменяется на более легкую. Арбуз на 95 процентов состоит из воды, поэтому арбуз сложно готовить. Гораздо лучше добавлять его в холодные блюда – салаты, десерты, фруктовое мороженое, а также в качестве противодействующей пищи после очень острых блюд. Из арбуза можно приготовить отличный напиток, который утоляет жажду, фруктовое мороженое на палочке или добавлять замороженный арбуз в напитки. В арбузе содержатся главным образом витамины А и С, а также кальций и фосфор.*





# Квадратные арбузы

- Квадратные арбузы, главное преимущество которых - удобство хранения в холодильнике, — последнее достижение бахчеводов. Для того чтобы арбузы были квадратной формы, их выращивают в специальных пластмассовых контейнерах. Выращивание плодов необычной формы началось примерно 30 лет назад. Плоды квадратной формы менее сладкие, чем круглые.



# «Ягодные» витамины

- Поскольку ягоды помимо массы полезных веществ содержат значительное количество кислот, не стоит начинать с них день и "забрасывать" их в пустой желудок — можно вызвать приступ гастрита, а при известной регулярности таких процедур заработать и язву. Так что ягоды — на десерт, и тогда уже сколько захотите. Если есть возможность, надо не только наесться ягод в сезон, но и заготовить: засушить, заморозить, законсервировать, полезные вещества в значительной степени сохраняются. И напоследок еще один аргумент в пользу ягод: норвежские биологи считают, что они содержат множество антиоксидантов, способных противостоять раковым клеткам. Оказывается, в них содержится в 1000 раз больше таких антиоксидантов, как витамины А, С, Е и минерал селен, чем в других растениях. Максимальное количество антиоксидантов было обнаружено в черной смородине, клубнике, малине, голубике, гранате.

