

ЯГОДЫ

ВЫПОЛНИЛА ЛЕЙМАН А.Н.

гр.517з

ЯГОДЫ

- ▶ *Каждый вид обладает характерным для него набором свойств, однако все садовые или лесные ягоды - это:*
 - *источники биологически полезных добавок, витаминов и сахаров;*
 - *сильнейшие иммуномодуляторы;*
 - *поставщики энергии;*
 - *«борцы» за здоровье кожи, суставов, сосудов, глаз, они уменьшают воспаление в организме;*
 - *поставщики воды, притупляющие чувство голода.*



Белая смородина

Бесцветные ягоды, относящиеся к семейству Крыжовниковых, которые являются кладезем витаминов и микроэлементов



Черная смородина

это кладезь витаминов и полезных микроэлементов. Ее ягоды особенно ценны, поскольку в них содержится витамин С, влияющий на рост и восстановление клеток в организме человека.



Красная смородина

В ягодах содержится большое количество витамина С и витамина А, несколько видов полезных кислот, а также минералы. Кроме того, в ягодах содержится необходимый для нормального функционирования организма бета-каротин. Красная смородина при регулярном употреблении способна выступать даже в качестве профилактики от рака, так как содержит в себе антиоксиданты, которые противостоят раковым клеткам.



Клюква



Черешня



Черемуха

Плоды и листья содержат органические кислоты, в частности яблочную и лимонную, гликозиды, дубильные вещества, витамины Е, А, С и Р, эфирные масла



Земляника

за счет богатого витаминного состава, наличия кислот и дубильных веществ, земляника считается настоящим сладким лекарством.



Облепиха

В ярко-оранжевых ягодах исследователи нашли удивительный набор Омега-веществ: Омега-3, -6, -9 и редкостные Омега-7 жирные кислоты, а также полно минералов и витаминов



Рябина

В ягодах рябины содержится четверть таблицы Менделеева. Большое содержание витаминов, макро- и микроэлементов делают плоды рябины настоящим кладом ценных веществ.



Клубника

помогает в борьбе с авитаминозом, так как является настоящим кладом витаминов. Она помогает повышать иммунитет, а также бороться с чужеродными микробами.



Голубика

выполняет роль естественного антисептика. Она стерилизует организм и защищает его от внешнего патогенного воздействия.



Ежевика

полезна, так как содержит огромное количество витаминов и питательных веществ, включая множество кислот и витаминов.



Барбарис

по праву занимает важное место среди диетических продуктов благодаря минимальной калорийности.



Черника

содержит пектин, который имеет свойство связывать соли тяжелых металлов и свободные радикалы, чем оказывает дезинтоксикационное действие на организм.



Жимолость

среди плодов других кустарников являются лидером по содержанию магния. Также богаты витаминами группы В, медью, железом, йодом, калием, кальцием, цинком, фенольными соединениями, органическими кислотами. Один стакан свежих ягод содержит суточную норму железа и витаминов группы В.



Ирга

В 100 г продукта сосредоточено 0,4 мг каротина, 7,5 мг аскорбиновой кислоты и до 12,5 мг рибофлавина. Среди макро- и микроэлементов обнаружены марганец, йод, медь, свинец, кобальт.



Шелковица (ТУТОВНИК)

богатый источник железа, калия, кальция, магний и фосфора, они содержат витамины С и группы В.



КРЫЖОВНИК

Эта садовая ягода содержит много витамина С, провитамина А, витаминов группы В, дубильных веществ, флавоноидов, разных минералов и микроэлементов, в том числе железа, фосфор и медь.



МОЖЖЕВЕЛЬНИК

избавляет от кишечных паразитов, благотворно сказывается на поджелудочной железе, активизирует выработку инсулина и, следовательно, снижает концентрацию сахара в крови.



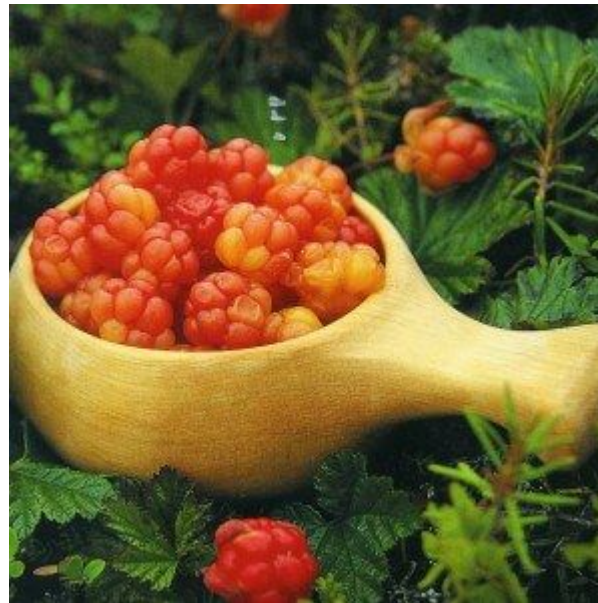
Вишня

богата антиоксидантами, а значит, существенно снижают опасность возникновения многих видов рака, сердечных заболеваний, воспалительных процессов, в том числе и в суставах. Эти ягоды содержат мелатонин, который замедляет старение и улучшает сон.



Морошка

ягода, богата витамином С и бензойной кислотой, которые действуют как натуральные консерванты.



Черноплодная рябина

хороший

источник железа, меди, марганца, бора, селена, фтора, калия, молибдена и йода.



Брусника

Свежие плоды советуют людям с гипертонией и плохим зрением.



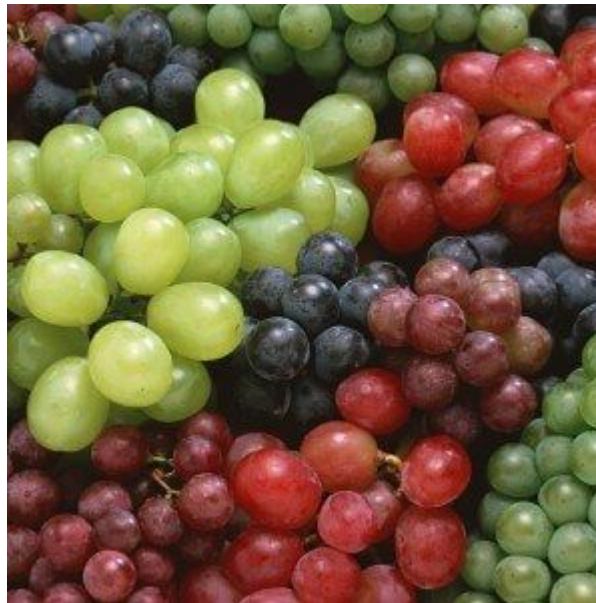
Калина

Химический состав ягод - это витамины А, С, Р и Е, органические кислоты, вещества-антиоксиданты, пектин, дубильные вещества, фитонциды и глюкоза.



Виноград

является превосходным источником витаминов группы В, К, меди. Эти ягоды содержат клетчатку и относительно немного калорий.



Малина

выдающийся источник фитонутриентов. В ней содержатся десятки антоцианов, флавоноидов, фенольные кислоты и дубильные вещества. Эта ягода – отличный источник витаминов В, Е, К, С, марганца, меди, магния, калия, клетчатки и Омега кислот.



Шиповник

Помимо аскорбиновой кислоты, эти красные ягоды поставляют в организм витамины Р, К, Е, А, вещества группы В, биофлавоноиды, каротиноиды, дубильные и пектиновые вещества, углеводы, органические кислоты, эфирные масла и минеральные соли.



Арбуз

содержит значительное количество минералов, витаминов А, С и группы В, антиоксидантов, аминокислот и фитонутриентов

