

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система г. Ельца»  
Библиотека-филиал № 7

6+

# Поклонитесь ягоде лесной

Экологический медиаурок

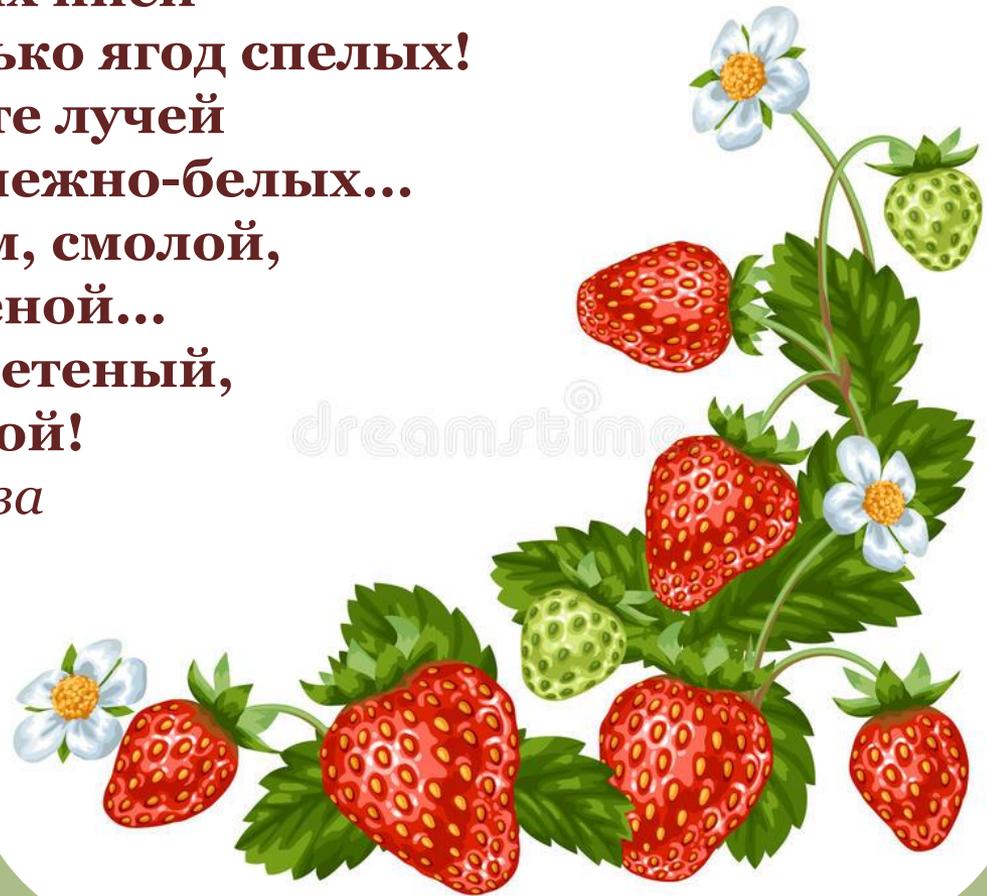
2020

**Чуть рассвело, мы вышли с кузовком  
В румянном блеске тучка проплывала,  
И утренним росистым холодком  
Лесная глубь навстречу нам дышала.**

**\*\*\***

**Кусты черники у мохнатых пней  
Блестят на солнце... Сколько ягод спелых!  
Вот промелькнули в золоте лучей  
Две бабочки на крыльях нежно-белых...  
Мы надышались вереском, смолой,  
Аукались из глубины зеленой...  
Отяжелел наш кузовок плетеный,  
И гордо мы несли его домой!**

*М. Пожарова*





**Лес является естественной кладовой чистого воздуха, лекарственных и просто полезных съедобных растений.**

**Лесные ягоды — экологически чистый продукт. Ягоды, произрастающие в диких лесах — не загрязнены цивилизацией. Они вбирают в себя те полезные вещества, которые дает природа и окружающие их растения, без примесей химикатов или удобрений.**



**Плоды содержат большое количество антиоксидантов, которые выводят токсины из организма, способствуют поддержанию фигуры в хорошей форме, замедлению старения, предотвращают заболевания сердечно-сосудистой системы, ухудшение общего самочувствия, апатию, нарушения сна.**



**Предлагаем познакомиться с полезными свойствами лесных ягод, запасы которых неисчерпаемы, особенно в урожайные годы.**



**Земляника**



**Земляника – самая вкусная и ароматная из всех лесных ягод. Чудесен её запах, в нём соединились ароматы розы и мёда, яблока и даже ананаса. В этой маленькой красной яголке присутствует около половины элементов, которые есть в таблице Менделеева. Земляника содержит фосфор, белки, сахар, множество витаминов, салициловую, никотиновую, хинную, лимонную и иные кислоты, а железа в ней в четыре раза больше, чем в ананасе, яблоке и винограде. Поэтому, в том, что ягода полезная, не может быть никаких сомнений.**

**Листья и ягоды земляники хорошо подходят для предупреждения авитаминоза.**

**Кроме того, с их помощью излечивают заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, малокровия и белокровия, заболеваний почек, печени, а также мокнущих ран.**

**Целебные свойства земляники известны с давних времён, ещё до нашей эры.**



**Малина**



Эту летнюю лесную ягоду хвалят, прежде всего, за сладкий и ароматный вкус. Люди знают, что малина содержит мало калорий и много полезных и ценных веществ: фруктозу, глюкозу, клетчатку, кислоты, красящие вещества, витамины и эфирные масла. Лесная малина гораздо ароматнее и полезнее садовой. В былые времена вместо чая пили отвар из плодов и листьев малины. Эту ягоду называют «прабабушкой аспирина» – она прекрасно снимает жар. Настойка из цветов помогала даже от укусов ядовитых змей.

В лечебных целях ягоду используют для нормализации свёртываемости крови, укрепления сосудов и капилляров. Особенно её рекомендуют людям, болеющим малокровием, она помогает также при сердечно-сосудистых заболеваниях и пищеварении.

В медицине малина используется для изготовления сиропов и настойки, в гастрономии из ягод делают варенья, начинки и компоты. Малина воспета во многих песнях и сказках.

А как приятно зимой открыть баночку душистого варенья! И полезно, и вкусно!



**Черника**

**Что мы знаем о чернике – этой лесной ягоде? А знаем только, что она вкусная, и после её употребления остаются лиловые пятна.**

**Главное свойство черники – это снижение уровня глюкозы в крови у больных диабетом. Черника неплохо вылечивает желудок, ангину, стоматит, ожоги и так далее.**

**Из черники делают кровоостанавливающие компрессы, ею излечивают гастрит. Но, главным плюсом черники является наличие в ней антиоксидантов, которые благотворно влияют на злокачественные опухоли, то есть ягода является хорошим профилактическим средством против раковых болезней.**

**Черника содержит вещества, снижающие вероятность образования тромбов в сосудах и развитие атеросклероза. При употреблении ягод черники улучшается острота зрения. Исследователями доказано, что при ежедневном употреблении лесных натуральных ягод в условиях современного образа жизни хорошее зрение сохраняется до 55 – 60 лет.**





Голубика

**Голубика является родственной ягодой черники. Она также обладает многими полезными свойствами. Превосходство ягоды ещё и в том, что кусты большие, поэтому и собирать её проще и быстрее. Лесная голубика вырастает до метра ввысь, так что и здесь есть выгода – не нужно нагибаться.**

**Голубика полезна тем, что замедляет процесс старения, снижает уровень холестерина, а благодаря наличию антиоксидантов противодействует возникновению раковых клеток, снижает риск появления болячек Альцгеймера.**

**В России ягоду ещё называют дурнихой, гонобобелем, пьяничкой и водопьянкой. Эти названия голубика получила из-за произрастания возле неё багульника, который выделяет эфирные масла и отравляет голубику своими неприятными запахами. В результате у сборщиков появляется головная боль и головокружение.**

**Голубику применяют и в кулинарии. Из неё варят компоты, варенье, кисели, делают сок, вино, используют также при выпечке.**





# Ежевика

**У ежевики также есть родственная ягода – малина. Отличается ежевика от малины не только вкусом, но и ярким тёмно-синим, почти чёрным цветом. Ягода прекрасно удовлетворяет жажду, помогает избавиться от проблем в желудочно-кишечном тракте. В народе из листьев и ягод ежевики делают компрессы, которые используют при лечении заболеваний кожи. В фитотерапии у ежевики ценятся не только ягоды, но и листья. Из листьев ежевики готовят чай, обладающий противовоспалительными свойствами, и употребляемый при простудных заболеваниях. Ягоды ежевики также идут на изготовление варенья, сиропов, различных лимонадов, пастилы, желе и др.**





**Брусника**

Целебными свойствами у этого кустарника обладают и ягоды, и цветы, и листья.

Листья богаты дубильными веществами, феноловыми кислотами и флавоноидами, содержат много витамина С.

В ягодах содержатся сахара, органические кислоты, пектины, дубильные и красящие вещества. Среди органических кислот преобладают лимонная, яблочная, бензойная, урсоловая кислоты. Наличием бензойной кислоты объясняется высокая устойчивость ягод брусники во время хранения. Урсоловая кислота обладает гормональным действием, по характеру близким действию гормонов корковой части надпочечников. Целебные свойства брусники оценили давно. Ягоды этого растения в любом виде обладают мочегонным и очищающим действием, их применяют при лечении ревматизма, подагры, мочекаменной и почечнокаменной болезни. Листья используют в тех же случаях: с их помощью выгоняют песок из почек и желчного пузыря, снимают водянку ног, они помогают при больном сердце.





# Клюква

**Клюква – это кустарник, который известен благодаря своим ягодам, из которых производятся морсы и соки.**

**Клюква известна человечеству еще с железного века. С тех пор она используется как популярное народное средство от многочисленных заболеваний, включая ревматизм, диарею, несварение, лихорадки, кожные инфекции, экзему и другое.**

**Органические кислоты клюквы включают в себя хинную, яблочную и лимонную. Наличием этих веществ объясняется кислый вкус клюквы, а также ее свойства противодействовать камням в почках.**

**Кроме того, клюква является щедрым ресурсом витаминов, сюда входят витамин А, каротин, тиамин, рибофлавин, витамин С.**

**В соке клюквы содержатся такие основные минералы, как сода, калий, кальций, магний, фосфор, медь, сера, железо и йод. Эти витамины и оксиданты защищают организм от проникновения инфекции, делая клюкву отличным средством для профилактики простуды и гриппа.**

**Наличие большого количества витамина С делает клюкву незаменимым средством против цинги и авитаминоза.**





**Морошка**

Многие называют морошку арктической малиной, она представляет собой многолетнюю травянистую культуру с оранжевыми плодами. Что же касается химического состава, то в данных плодах имеется в два раза больше аскорбиновой кислоты. Целебными качествами обладают все части растения. Основной ценностью является содержание ряда полезных веществ, таких как аскорбиновая кислота, ретинол, витамины В-группы, а также РР-витамин.

Следует отметить, что витамина С в данном продукте на все 100 процентов больше, чем в цитрусах. Кроме того, в данных ягодах встречаются такие минералы, как железо, магний, фосфор, калий и другие.

За счет своего богатого целебного состава морошковая ягода эффективно используется для терапии ряда заболеваний, в области косметологии, а также популярна среди ценителей народной медицины.



**Лесные ягоды – кладезь полезных веществ и вкусовых качеств. Они вбирают в себя ароматы леса: хвои, травы, цветов.**

**Их умеренное использование способно подарить долгую жизнь, уменьшить риск появления заболеваний и просто укрепить организм. И, конечно же, лесные ароматные ягоды будут хорошим дополнением для кулинарных шедевров. Использовать их можно для приготовления десертов, соусов, напитков.**

**Полезными ягодные лакомства будут и детям. Они помогут укрепить и защитить от вреда детский организм.**



Настоем крепким трав, грибов и ягод  
Вдруг от того повеяло леска.  
Нагретою захлебыва  
Дышу, не надышу  
Ах, милая! Когда  
Я б только эти по  
Привычные, по-д  
Грибы. Деревья.

В





Использованные Интернет-ресурсы:

<https://zen.yandex.ru/media/pavlad/chem-poleznye-lesnye-iagody>

<https://stihomaniya.ru/2014/10/stihi-pro-dary-lesa.html>

Медиаурок подготовила:  
зав. библиотекой Дорохова Е.А.

