

# Какие в поле ягоды растут?



**В**се мы любим есть блины, оладьи с джемом или вареньем. Сразу возникают ассоциации с визитом к бабушке, которая с удовольствием накормит вкусной выпечкой. У многих есть такие воспоминания. Но есть люди, которым нельзя употреблять сахар. А джем готовится путем уваривания фруктов, ягод на сахаре или мёде. технологии не стоят на месте! Сейчас делают джемы и на сорбите. Такие продукты безопасны для людей, страдающих сахарным диабетом. Они могут полакомиться любимыми блюдами без вреда для здоровья.

Мы привыкли к клубничному, малиновому, вишневому и абрикосовому джемам. Но сейчас на полках

магазинов можно встретить большое разнообразие вкусов. Стало производить джемы и сиропы из брусники, клюквы, черники, калины, облепихи и шиповника. Эти ягоды придадут «изюминку» Вашему блюду. А в свой чай или молочный коктейль можно добавить сироп на основе ягод. Тогда напиток «заиграет» новым вкусом.

Многие не задумываются, что в джеме и сиропе содержатся полезные витамины и минералы. Их количество зависит от ягод и фруктов, из которых сделан продукт. Чтобы понять, какие витамины содержатся непосредственно в ягодах и фруктах, рассмотрим их полезные свойства.

## АБРИКОС

Абрикос родом из Китая и Непала. Этот фрукт содержит витамины А, В3, В5, В2, В6, В9, С, Е, Н и РР. Минеральные вещества: калий, магний, железо, фосфор, йод, натрий. Также присутствует бета-каротин, который необходим для поддержки органов зрения. Витамин А защищает организм от микробов и вирусов. Абрикос благотворно влияет на кровеносные сосуды, поддерживает гемоглобин в организме, улучшает кроветворение. Положительно сказывается на состоянии почек и мочевого пузыря. Стимулирует выработку гормонов в организме. Главное, витамины не теряются при термической обработке абрикосов.

## БРУСНИКА

Ягоды брусники богаты на витамины: А, С, Е, РР, группы В, бета-каротин. Минеральные вещества: магний, калий, натрий, железо, фосфор, кальций и марганец. В ней присутствуют натуральные сахара: глюкоза, фруктоза и сахароза. Бруснику применяют в лечебных целях. Используют для профилактики гастрита, язвы, гипертонии, болезней сердца, артрита, диабета, ревматизма и многих других заболеваний. Это поистине уникальная ягода. При гриппе и простуде рекомендуют пить чай с джемом из брусники. Она имеет противовоспалительные и жаропонижающие свойства. Регулярное употребление ягод, сиропа или джема из брусники способствует повышению зрения. Ягода является сильным антиоксидантом и помогает в борьбе со старением кожи. Рекомендуются при болезнях почек и мочевыводящих путей. Брусника является не только вкусной ягодой, но и лечебным продуктом. Недаром на Руси её прозвали «ягодой бессмертия».

## ВИШНЯ

Вишня очень полезна для кровеносной системы. В ней содержатся витамины: В1, В6 и С, железо, магний, медь. Также присутствуют антицианиды, имеющие антисептическое действие. Помогает при лечении малокровия, стимулирует кровеносную систему. Сок вишни усиливает действие витамина С, что приводит к повышению иммунитета. Ягоду используют при воспалении горла, как жаропонижающее, антибактериальное средство. Она оказывает противовоспалительное действие. Вишню рекомендуют употреблять во время восстановления после операции. Если Вы придерживаетесь диеты, перед едой съешьте пару вишен. Она даёт чувство сытости, и в ней содержатся вещества, которые улучшают метаболизм. Имеет мочегонное действие. Своих свойств вишня не теряет при термической обработке. Поэтому ложка джема будет не только вкусной, но и полезной!

## Завтракайте с удовольствием!



ООО «ТД «Диамир К»  
 +7 (495) 739-2200  
 www.diamirka.ru

## КЛУБНИКА

Клубника – одна из самых распространённых ягод. Её любят все – от мала до велика. А сколько блюд придумано с ней во всем мире?! В клубнике содержатся витамины: С, В, РР, кальций, магний, железо, калий, фосфор, селен, натрий. В ней присутствуют природные сахара, пектины, клетчатка и кислоты. Клубника очень полезна для здоровья. Фолиевая кислота влияет на работу репродуктивной системы. Салициловая кислота предотвращает воспалительные процессы. Благодаря большому содержанию антиоксидантов в ягоде, кожа становится эластичной и упругой. Является хорошим продуктом для диеты, так как малокалорийна. Укрепляет иммунную систему. Куркумин и кверцетин выводят токсины из мышечной ткани. Клубника полезна для сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной, мочевыделительной систем и для пищеварения.

## МАЛИНА

Кто не знает лучшего способа лечения простуды, чем чай с малиной? Не только полезно, но и вкусно. Многие хозяйки заготавливают малину на зиму в виде джема или варенья. В ней содержится большое количество витаминов, микроэлементов. Благодаря небольшому содержанию углеводов, малина считается диетическим продуктом. Подходит для людей с диабетом. Витамины С, А, В, Е замедляют процессы старения, борются с повышенным холестерином. Содержание кальция, магния, калия способствует работе кровеносной и сердечной системы. Кто желает избавиться от лишнего веса, должны включить малину в свой рацион, так как из-за большого содержания марганца и клетчатки метаболизм работает лучше и сжигает лишний жир.

## ЧЕРНИКА

Черника распространена в народной и профессиональной медицине. Все знают её, как ягоду для зрения. В её состав входят витамины: А, С, РР, В, калий, железо, фосфор, марганец, медь, хром, цинк и сера. Все эти микро- и макроэлементы благотворно сказываются на работе всего организма. Пантотеновая кислота способствует лучшему обмену веществ. Укрепляет сердечно-сосудистую систему. В чернике содержится гликозид миртиллин, который действует подобно инсулину. Черника понижает уровень сахара в крови и благотворно влияет на функцию поджелудочной железы. Нормализует пищеварительные процессы. Ягода улучшает зрение, обновляет клетки сетчатки. Если у Вас плохое зрение, или Вы долго работаете за компьютером, обязательно включите в свой рацион чернику!

*Отдыхайте с удовольствием!*

Коктейль с зеленым чаем и сиропом



ООО «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-2200 www.diamirka.ru

## КАЛИНА

Ягоды калины выдерживают любые морозы. Зимой они становятся сладкими и ароматными. В них содержится большое количество витамина С, больше, чем в лимоне. Чай с калиной помогает бороться с простудой, бронхитом, тонзиллитом. Также в ней присутствуют витамины А, Е, РР, калий, железо, магний, натрий, цинк, фосфор и марганец. Используют для профилактики гиповитаминоза, онкологических заболеваний. Предотвращает развитие аллергии, успокаивает нервную систему. Повышает работу иммунной системы. Из-за большого содержания пектинов, нормализует работу пищеварительной системы. Людям, страдающим гипертонией, обязательны ягоды калины. Съедайте каждый день горсть калины или пару ложек джема, она улучшает настроение и помогает запустить механизмы обновления крови.

## КЛЮКВА

Клюква богата витаминами группы В, А, Е, С, что влияет на иммунную систему. В ней большое содержание йода, железа, магния. Это благотворно сказывается на всем организме. Рекомендуется при беременности. Клюкву используют, как натуральное средство против цинги. Благотворно влияет на ротовую полость, так как предотвращает кариозный процесс. Способствует выведению токсинов и шлаков. Неперевариваемые пищевые волокна, содержащиеся в ягоде, очищают кишечник. Рекомендуют клюкву заготавливать на зиму. Имеет профилактические свойства при простуде и гриппе. Помогает при авитаминозе. Низкое содержание сахаров делает её полезной для людей, страдающих сахарным диабетом. Клюква борется с процессами брожения и гниения в организме. А пектины, содержащиеся в ней, предотвращают появление вредных веществ.

*Молочный напиток с конфитюром*



**Dr. Dias**  
Полезно в квадрате!

*Упаковки:*  
мороженое – 50 г  
молоко – 150 г  
конфитюр «Dr. Dias» – 50 г

ООО «ТД «Диамир К»  
+7(495) 739-22-00  
www.diamirka.ru

## ОБЛЕПИХА

Ботаническое название облепихи переводится, как «дерево, заставляющее лошадь сиять». Её ягоды используют в медицине и косметологии. В них содержатся витамины: С, В, Е, К, полиненасыщенные кислоты Омега-3, Омега-6, каротиноиды, протеины. Витамина А в ягоде облепихи в три раза больше, чем в морковке. Облепиха является мощным антиоксидантом. Имеет противовоспалительное действие, что помогает в лечении артрита и артроза. Облепиха обладает антибактериальным воздействием, борется с простудой и вирусами дыхательных путей. Ягоды облепихи разрушают холестерин. Чтобы предотвратить засорение артерий, употребляйте ягоды, напитки или джемы из облепихи. Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

## ШИПОВНИК

Шиповник – популярное в России растение. Отвар из него помогает от многих недугов. Все потому, что в нем содержится большое количество витаминов С, А, В, К, Е, РР. Также в нем присутствуют калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Шиповник хорошо укрепляет иммунитет, способен защитить организм от вирусных заболеваний. Хорошо укрепляет стенки сосудов из-за своего богатого минерального состава. Улучшает кровообращение. Выводит токсины и шлаки из организма. Шиповник способствует хорошей свертываемости крови. Укрепляет желудочно-кишечный тракт. Обладает регенерирующими функциями. Также стимулирует функции половых желез. Шиповник – незаменимый продукт от многих болезней.

ЧАЙ МАЛИНОВЫЙ  
С МЯТОЙ

**Bifrut®**  
ИНГРЕДИЕНТЫ  
• Малина протертая «Bifrut» 2 ст.л  
• Чай черный  
• Листик мяты

ООО «ТД «Диамир К»  
+7 (495) 739-2200  
www.diamirka.ru

Ежедневное употребление этих ягод принесет Вам только пользу. Так как в основном они растут летом, самым доступным способом является законсервировать ягоды или купить готовый продукт в магазине. Почему не побаловать себя в холодную погоду чаем с вкусным джемом? Его можно использовать в качестве начинки для выпечки или как самостоятельный продукт.

ЧТО НАМ ДАЕТ  
КЛЕТЧАТКА?

1

ПОТЕРЯ  
ЛИШНЕГО ВЕСА

Клетчатка, достигая желудка, набухает. Вы быстрее ощущаете насыщение, получаете меньше калорий и дольше остаетесь сытыми.

4

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ  
САХАРА В КРОВИ

Клетчатка замедляет расщепление углеводов в организме и усвоение сахара. Это исключает скачки уровня сахара в крови.

2

## ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Исследования определили, что если употреблять не менее 25-30 г клетчатки в день, вероятность сердечных заболеваний снижается на 40%.

5

## ВЫВЕДЕНИЕ ТОКСИНОВ

Когда пищевые волокна достигают толстого кишечника, они связывают токсины, канцерогены, избыток эстрогена для выведения из организма.

3

СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ  
ХОЛЕСТЕРИНА

Клетчатка снижает уровень холестерина в крови и предотвращает появление камней в желчном пузыре.

6

УМЕНЬШАЕТ  
РИСК ИНСУЛЬТА

Добавив к своей суточной дозе 7 г клетчатки, мы снижаем вероятность инсульта на 7%.



Реклама

ООО «ТД «Диамир К» +7(495)739-22-00 www.diamirka.ru