

Самый щедрый летний месяц подходит к концу, однако выбор ягод еще велик.

В августе в продаже появляется самая большая ягода – арбуз. Все уже привыкли к этому определению и не удивляются. Однако оно не совсем верно. Но самом деле арбуз – ложная ягода. Так как у него семена находятся внутри мякоти, а не на поверхности, покрытой твердой коркой. В любом случае от этого мы не будем любить арбуз меньше. Главное – при покупке выбрать качественный плод. Как это сделать – читайте [здесь](#) .

Также в августе стоит обратить внимание на вишню, бруснику, голубику, ежевику, малину, к концу месяца появляются «витаминные чемпионы» – облепиха и клюква.

Давайте подробнее поговорим о вишне. Это не только доступная сезонная ягода, но и очень полезная, иногда ее даже называют «природным антибиотиком». Дело в том, что фитонциды, содержащиеся в составе ягоды, предотвращают размножение болезнетворных бактерий. Вот почему вишневые листья добавляют в маринады: пара листков способна замедлить развитие любого гнилостного процесса в банках.

Вишня помогает лечить многочисленные заболевания, укрепляет иммунитет и положительно влияет на кровеносную систему человека. В ягодах содержится много полезных веществ – кумаринов. Именно поэтому вишню рекомендуют употреблять в период выздоровления, а также при лечении заболеваний сердца и кровеносных сосудов.

Кроме того, вишня – отличный десерт. В отличие от пирожных, она дарит организму не лишние калории, а большое количество витаминов и минералов. В мякоти ягоды присутствуют витамины группы В, отвечающие за нервную систему; витамин А, поддерживающий остроту зрения; витамин С, укрепляющий иммунитет; а также фолиевая кислота и железо.

Хочется сказать несколько слов и об облепихе. Это удивительная ягода – в ней содержатся почти все известные науке витамины и множество микроэлементов. Она отлично сохраняет витамин С, который содержит в рекордной концентрации, – даже

после заморозки и термической обработки. В облепихе также много магния, железа, бора, серы и кремния, есть каротины, рибофлавиниды, пектины, органические и жирные кислоты, в частности омега-3, 6 и 9.

Все сезонные ягоды вкусны и полезны, не упустите возможность насладиться ими, а также сделать заготовки на зиму. Кстати, большинство ягод прекрасно хранятся в замороженном виде и сохраняют свои полезные свойства.

Больше статей о [здоровом питании](#) .