

В День малины рассказываем о пользе любимой ягоды.

В России большое распространение получила садовая малина. Наиболее популярные сорта: Новость Кузьмина, Награда, Рубин, Усанка, Прогресс и другие. Садовая малина содержит сахара (до 9%), органические кислоты (около 2%), пектиновые вещества и витамины (С, В, В2, В6, РР, Е, каротин). Вкусные и ароматные ягоды используют в свежем виде, из них готовят варенье, желе, пастилу.

Все знают, что варенье из малины – проверенное средство при простуде.

А чем еще может помочь ягода?

Улучшает работу мозга. Благодаря антиоксидантам малина помогает избежать возрастных ухудшений памяти. Кроме того, эта ягода способствует росту новых нервных клеток в головном мозге.

Снижает сахар в крови. Пищевые волокна и полифенолы в малине помогают снижать уровень сахара в крови, предотвращают его резкие скачки.

Защищает сердце. Если регулярно, понемногу есть малину, можно поддержать здоровье сердца. Исследования подтвердили, что употребление этой ягоды снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, предотвращает накопление тромбоцитов и снижает кровяное давление.

Помогает похудеть. Малина – отличный выбор для тех, кто следит за фигурой. Опыты показали, что животные, которые ели жирную пищу и при этом получали высокие дозы кетонов малины, набирали меньше лишних килограммов, чем те, которые обходились без помощи малины.

Борется с артритом. Малина показала свою эффективность в профилактике артрита. Доказано, что экстракт ягоды уменьшает риск развития артрита, облегчает его течение, опухоль и разрушение суставов.

Защищает кожу от старения. Малина богата витамином С, который действует как антиоксидант: борется со свободными радикалами, улучшает выработку коллагена и нейтрализует негативное воздействие солнца на кожу.

На что обратить внимание при покупке

Лучше покупать ягоды в контейнере из натуральных материалов (картона или щепы). Внутри должен проникать воздух, например, через перфорацию на крышке. Перед покупкой потрясите коробку и убедитесь, что ягоды свободно перемещаются внутри. Если вы ощущаете, что они склеились, откажитесь от покупки. Ягоды должны быть чистыми, свежими, съемной зрелости, одного сорта, без повреждений и заболеваний. После покупки малину лучше съесть побыстрее, так как хранится она недолго. И не забывайте хорошо промывать ягоды перед едой.

Больше статей о [здоровом питании](#) .