

## Сибирская здравница: клюква



**Клюква** – вкусная красная ягода, произрастающая в лесах и болотистых местностях небольшими низкорослыми кустарниками. Этот знаменитый лекарь также известен под другими именами: подснежница или журавиха, а в переводе с латинского языка ее название звучит как «кислый болотный шарик». Эту ягоду любили, ценили и уважали еще в древние времена. Чем же она заслужила такое отношение, в чем ее **польза**?

Польза клюквы заключается в том, что она богата антиоксидантами, наличие которых крайне необходимо для нормального функционирования и поддержки сердечно-сосудистой системы человека. Они способствуют разрушению свободных радикалов и предотвращают возникновение злокачественных образований в организме. Часто врачи рекомендуют людям, страдающим от болезней сердца и сосудов выпивать ежедневно до трех стаканов морса или сока, приготовленного из клюквы.

Известно, также, что польза клюквы в том, что употребление этих ягод или сока из них, повышает в организме уровень высокоплотного липопротеина, который является полезной составляющей холестерина, поскольку он укрепляет и защищает стенки сосудов, снижая риски возникновения сердечнососудистых заболеваний.

Немалая польза клюквы в содержании глюкозы и фруктозы. Этих сахаров в клюкве порядка пяти процентов. Клюква необычайно богата разными органическими кислотами, среди которых есть лимонная, бензойная и яблочная.

Выявлена польза клюквы в наличии дубильных и пектиновых веществ. Кроме того, в клюкве содержится много микроэлементов и богатый витаминный состав. Все эти вещества в ней превосходно сбалансированы между собой, поэтому очень легко усваиваются. Клюкву и производные из нее применяют как жаропонижающее средство, а также, еще с давних пор ее использовали в борьбе с цингой. Более того, врачи считают, что употребление клюквы или сока из нее дает положительный эффект усиления действия антибиотиков и других препаратов во время лечения.

Велика польза клюквы для улучшения работы пищеварительных органов человека. Состав веществ, находящихся в ней, воздействует на слизистые оболочки желудка и кишечника, вызывает усиленное выделение желудочного сока. Это позволяет ее применять, как вспомогательное средство при лечении гастрита и болезней, связанных с поджелудочной железой. Ягоды клюквы имеют мочегонное и антибактериальное действие, поэтому помогают при таком заболевании, как пиелонефрит.

Перечень болезней, при которых польза клюквы может сыграть важную роль в излечении, на этом не ограничивается. Ее хорошо употреблять при авитаминозе и воспалениях, в качестве противолихорадочного средства и для того, чтобы снизить температуру тела. Клюквенный сок очень хорошо может просто утолить жажду и повысить иммунитет. Клюкву часто рекомендуют есть вместе с медом.

Тем не менее, вред клюквы может сказаться при болезнях желудка при повышенной кислотности. Более того, в такой же ситуации клюква вредна и для печени. Еще одним отрицательным проявлением становится воздействие находящихся в клюкве кислот на зубы. Прекрасно противодействуя кариесу и по-настоящему укрепляя десны, — клюква способна разрушить, заодно и зубную эмаль, что вовсе не полезно.

## Клюква в сахаре



**Ингредиенты:** клюква 1кг, сахар 1кг.

Клюкву перебрать и отделить от веточек. Промыть ягоды под краном. На бумажной салфетке или полотенце обсушить клюкву. Измельчить клюкву в ягодное пюре. Засыпать его сахарным песком. Все тщательно перемешать. Оставить ягодную массу на несколько часов, а то и на всю ночь при комнатной температуре, для того, чтобы растворился весь сахарный песок. Разложить клюкву по стерилизованным банкам и накрыть крышкой. Хранить в холодильнике. Клюквенную заготовку можно кушать с хлебом, оладьями, блинами. Так же разводить пару ложечек в теплой воде и принимать в виде целебного чая.

## Клюквенный морс с медом



**Ингредиенты:** 125 граммов свежих ягод; 800 мл кипящей воды; 3 столовых ложки меда.

Мытую клюкву нужно размять. Затем тертую ягодную массу отжать через несколько слоев марли. Оставшуюся кожицу, мякоть и косточки (жмых) залить кипятком, варить 5-10 минут, затем процедить. Смешать сок, отвар и мед. Полученная смесь готова к употреблению после охлаждения. Мед при необходимости можно заменить сахаром.

**Важно помнить, что любые напитки из клюквы нельзя готовить в алюминиевой посуде!**



МАДОУ «Росинка»  
г. Ноябрьск  
2015 г.