

«Ягода малина нас к себе манила...»



Так поётся в известной песне. И правда, малина к себе манит, привлекает – такая она сладкая, душистая, яркая, а главное – полезная для здоровья ягода!

Это кустарник из семейства розоцветных очень распространён в странах с умеренным климатом. И очень известен. О том, что малина имеет полезные свойства, знали ещё в древние времена – в Древней Греции и Риме. А первые упоминания о ней как садовом растении найдены в рукописях III века до нашей эры.

Секрет полезности малины кроется в её роскошном биохимическом составе. Ягоды содержат сахара (глюкозу и фруктозу), витамины С, Е, К, Р и группы В, провитамин А (бета-каротин), вещества-предшественники витамина D (фитостерины и др.), соли калия, железо, медь, йод, натрий, кальций, фосфор, селен, цинк, салицилаты (соединения щавелевой кислоты), фруктовые кислоты (яблочную, лимонную, винную, янтарную и др.), аминокислоты, биофлавоноиды (катехины, антоцианы), кумарины, а также эфирные масла и много клетчатки.

Основные полезные свойства малины:

- улучшает пищеварение, стимулирует секрецию пищеварительных желез, нормализует стул, очищает толстый кишечник;
- способствует росту нормальной микрофлоры кишечника, при этом подавляет рост патогенных бактерий (стафилококк и др.), дрожжевых и плесневелых грибов;

- облегчает работу почек и снимает отёки;
- обладает жаропонижающим, обезболивающим и потогонным свойствами, эффективна при простудных заболеваниях;
- способствует нормализации обмена веществ при ожирении и сахарном диабете, помогает «сжигать» жир;
- укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость к различным инфекциям;
- укрепляет стенки сосудов, особенно капилляров;
- способствует снижению уровня холестерина крови, предупреждает развитие атеросклероза;
- нормализует артериальное давление и восстанавливает сердечный ритм;
- улучшает настроение, является природным антидепрессантом, помогает преодолеть стресс и повышенные физические нагрузки;
- улучшает кроветворение, повышает уровень гемоглобина;
- помогает при повышенной кровоточивости дёсен, носовых кровотечениях;
- уменьшает признаки воспаления и боль, в т. ч. при заболеваниях опорно-двигательной системы;
- поддерживает функцию щитовидной железы;
- укрепляет женское и мужское здоровье, участвуя в обеспечении работы половых желёз;
- улучшает состояние кожи, волос, ногтей.

Очень важно, что малина низкокалорийный продукт: в 100 граммах содержится примерно 40–45 ккал., поэтому её можно смело рекомендовать людям с избыточным весом.

Плоды малины употребляют в еду в свежем виде, из них варят варенье, сиропы, компоты, их сушат и консервируют. Из малины получается отличное детское пюре, сок, кисели; из нее можно делать морсы и желе. Малиновый сок можно добавлять в десерты, йогурты, конфеты, а сами ягоды становятся прекрасной основой для начинки к пирогам, тортам и пирожным. Замороженные плоды малины очень долго хранятся и не теряют своих ценных качеств в течение всей зимы.

Полезные свойства, присущие малине, имеют не только её плоды, но и листья. Их используют при простуде – в виде настоев и чаев. Настой из листьев малины хорошо помогает при ангине, стоматите и ларингите – им рекомендуется полоскать горло.

Эффективны листья малины в лечении длительных поносов и при кровотечениях и геморрое (благодаря своему вяжущему эффекту).

Настой из листьев малины полезен и беременным женщинам, ведь там много фолиевой кислоты, которая обеспечивает нормальное развитие плода.

Противопоказания:

- Употребление малины не рекомендуется при подагре, нефрите и некоторых других заболеваниях почек (например, при мочекишлом диатезе), при обострении гастрита и язвенной болезни.
- Малина может вызывать сильную аллергическую реакцию, особенно у детей и людей, склонных к аллергии, поэтому в этих случаях лучше отказаться от ее употребления.

Приятного аппетита и будьте здоровы!

Т. А. Селезнёва, врач Ярославского областного центра медицинской профилактики