



Вся правда о
САДОВЫХ ЯГОДАХ





**Много ягод есть на свете.
Все их очень любят дети.**

Но полезны ли они?

Призадумались тут мы

Как и где произрастают?

Как их в жизни применяют?

Чтобы грамотнее стать,

Мы решили все узнать!



Ягоды

Культурные
Полтора растущие



Ягоды для человека - это одновременно и вкусный десерт и естественный источник витаминов и микроэлементов



На основе ягод разных сортов сегодня производится множество продуктов на любой вкус: варенье, соки, суфле, компоты, кисели, йогурты. Ягоды употребляют в свежем, замороженном, сушеном виде, в качестве начинки для пирогов и конфет.



Арбуз- самая большая ягода.

Полезные свойства: богат антиоксидантами, сильнодействующее природное мочегонное средство, выводит шлаки и соли из организма, нормализует давление, сон, снимает усталость. Семена обладают кровеостанавливающим и противоглистным действием.

Противопоказания: в сочетании с солью и солеными продуктами может создать лишнюю нагрузку для больного сердца, вызвать отеки. **Вред:** содержание в



в моз



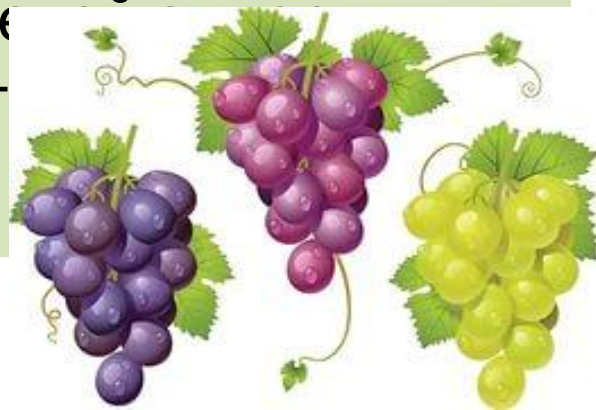
отравл



Виноград – наидревнейшая ягода



- **Полезные свойства:** содержит необходимые человеку минеральные соли, микроэлементы и витамины; обладает противовоспалительным и противовирусным действием; улучшает работу пищеварительной, сердечнососудистой системы, обмен веществ в организме. Сок используют при истощении нервной системы и упадке сил. Пить за 1 ч до еды 3 раза в день.
- **Противопоказания:** наличие пищевого непереносимости, сахарный диабет





Вишня – «кислая» ягода

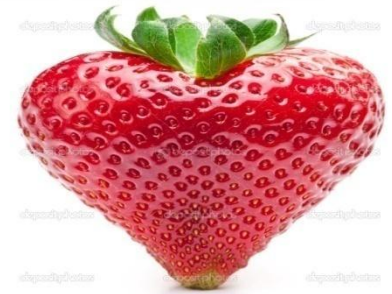


- **Полезные свойства:** содержит большое количество органических кислот, витаминов, макро и микроэлементов; обладает жаропонижающим, отхаркивающим, антибактериальным и противовоспалительным свойствами; является профилактическим средством от онкологических заболеваний.
- **Противопоказания:** повышенная кислотность желудочного сока.
- **Вред:** ядовитые косточки; после употребления вишни прополоскать рот водой, чтобы кислота не повредила эмаль зубов.





Клубника- звездная ягода.



- **Полезные свойства:** богатое содержание витаминов и минералов; обладает противомикробным, противовоспалительным, потогонным, мочегонным, антимикробным действием; замедляет старение, укрепляет иммунную систему организма, нейтрализует раковые клетки.
- **Противопоказания:** наличие пищевой аллергии, заболевания желудочно-кишечного тракта.
- **Вред** клубники прячется в порах ягоды, которые вбирают в себя всю пыль, различные вещества из окружающей среды. Перед употреблением промыть.



Крыжовник – «царская» ягода или северный виноград.

- **Полезные свойства:** является ценным продуктом в диетологии, фармакологии, медицине; обладает желчегонными и противоопухолевыми свойствами, выводит из организма тяжелые металлы и радиоактивные элементы, нормализует обмен веществ.
- **Противопоказания:** редко, но вызывает аллергию. Сильное слабительное. Не переедать!
- **Вред:** впитывает пестициды, которым его обрабатывают. Перед употреблением омыть.



Малина – « медвежья ягода»

- **Полезные свойства** : утоляет жажду, улучшает аппетит и пищеварение, обладает противорвотным, противовосполительным, обезболивающим, кровоостанавливающим и антитоксичным действием, диетический низкокалорийный продукт.



- **Противопоказания** : ягоды малины противопоказаны при воспалении почек



Смородина- ягода чемпион



- **Полезные свойства:** кладезь полезных веществ и витаминов; великолепное вспомогательное средство в борьбе с целым рядом сложных заболеваний, повышает иммунитет, улучшает работу мозга, снижает уровень сахара в крови; останавливает процесс образования опухолей и сахарного диабета, помогает восстановить силы после длительной болезни. Чай с листьями оказывает общеукрепляющее, противовоспалительное и успокаивающее действие.
- **Противопоказания:** при заболеваниях желудочно-кишечного тракта в период обострения; при заболеваниях кровеносной системы.



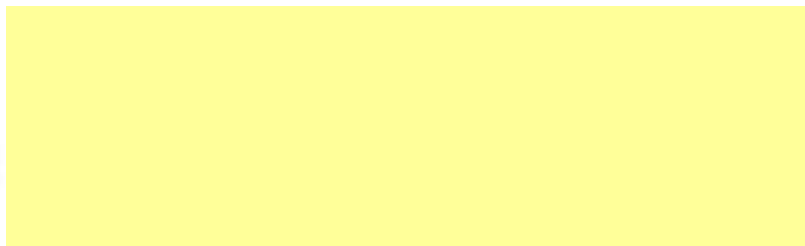


Черешня – «сладкая» ягода.



- **Полезные свойства:** ягода обладает широкими возможностями для лечения самых разных болезней, что может составить достойную конкуренцию таблеткам. Оказывает противомикробное, противовоспалительное, противоопухолевое действие. Является диетическим продуктом.
- **Противопоказания:** не стоит кушать при непроходимости кишечника и заболевании диабетом.
- **Вред** возможен при чрезмерном употреблении (может вызвать диарею)





- Люди употребляют ягоды с древнейших времен.
- Ягоды –бесценный продукт питания для человека и животных.
- Ягоды необходимо правильно собирать, мыть, заготавливать, хранить и перерабатывать.
- Каждая ягода обладает своими лечебными свойствами и противопоказаниями.
- Садовые ягоды, как и все продукты питания, нужно употреблять в меру.

