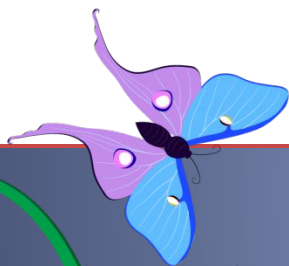


Клубника



Вред и польза: Польза



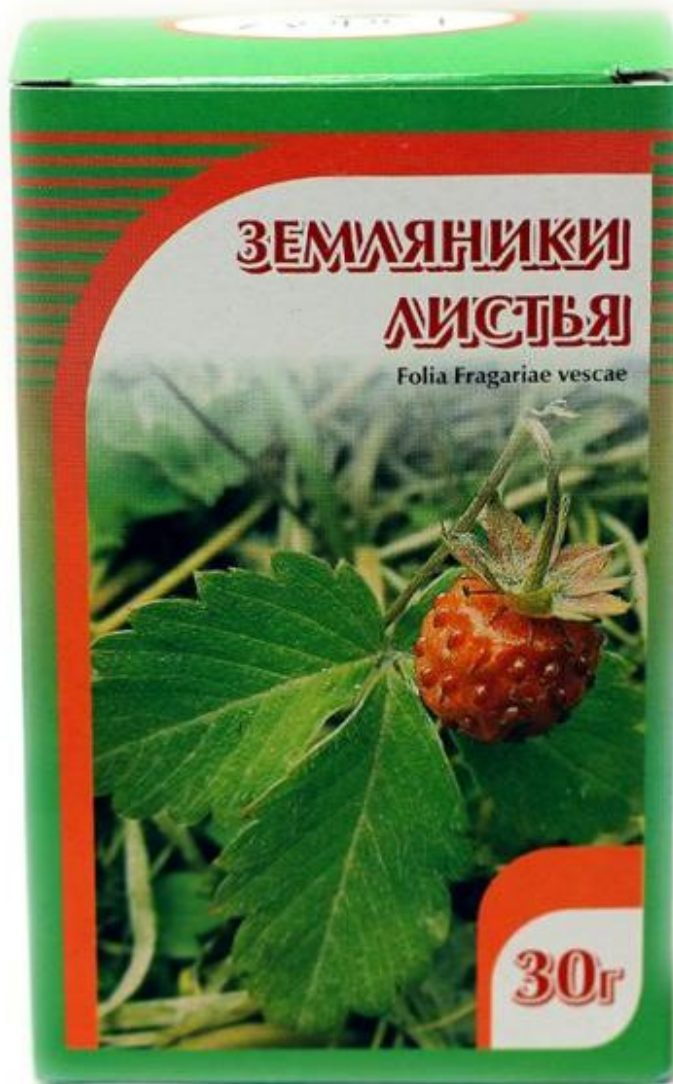
Сложно назвать причиной эффективности лечебных или восстановительных процессов пользу клубники. Поэтому лучше не комментировать мифические способности ягоды излечивать онкологические заболевания или уничтожать кариозных стрептококков, а заострить внимание на реальных возможностях плода: увеличение количества красных кровяных телец (без угрозы вызвать повышенную вязкость крови); частичное дезинфицирование ротовой полости и замедление развития кариеса; легкий диуретический и желчегонный эффект; мягкое слабительное действие, путем стимуляции сократительных способностей кишечника; улучшение пищеварительных функций (за счет большого количества кислот).



Предположение, что польза клубники распространяется на разрушение раковых клеток, поддерживается известными свойствами флавоноидов и фенольных кислот, активно применяющихся в противораковой терапии и содержащихся в клубнике. Однако количества антиоксидантов в ягоде, недостаточно для достижения терапевтического эффекта. Поэтому врачи рекомендуют употреблять лакомство в качестве профилактики развития патогенных клеток, а для лечения использовать назначенные медикаменты.



Полезна для организма человека не только плодовая часть растения, но и свежие (или сушеные) листья зеленого куста. Главное – использовать неповрежденные листочки без следов химической обработки.



Быстрое «крепительное» для желудка – 10 промытых листочков клубники положить в термос и залить 0,5 литрами крутого кипятка. Через полчаса, снадобье можно пить. Фитодиуретик для снятия отечности – размять высушенные листочки (2-3 шт.) в руках и залить их стаканом кипятка. Настоять под крышкой 15 минут и выпить это количество средства в течение 2 часов. Главное преимущество лечения зеленой ботвой растения – это возможность заготовить его впрок без потери целебной ценности состава.



Диеты, построенные на исключении из рациона сахаров, нуждаются в подсластителях природного происхождения. Если полностью устранить из меню фруктозу и сахарозу, организм начнет давать сбои на сердечно-сосудистом и психическом уровне, а нарушение обмена веществ может привести к обратному эффекту и человек станет стремительно полнеть. В последнее время появились диет-планы, полностью основанные на грамотном употреблении клубники. Правда, серьезно похудеть на таких диетах не получится, но вот сбросить 1-2 см в талии – вполне.



Утренний прием пищи – фруктовый микс из 10-12 ягод клубники, яблока и киви, заправленных 2 ст. ложками натурального несладкого йогурта. Дневной прием пищи – смешать 100 г отварного белого куриного мяса, щепотку орешков кешью или грецких и 5-7 ягод клубники. Добавить ложечку йогурта или виноградного масла. Вечерний перекус – 5 клубничек с 1-2 крекерами.



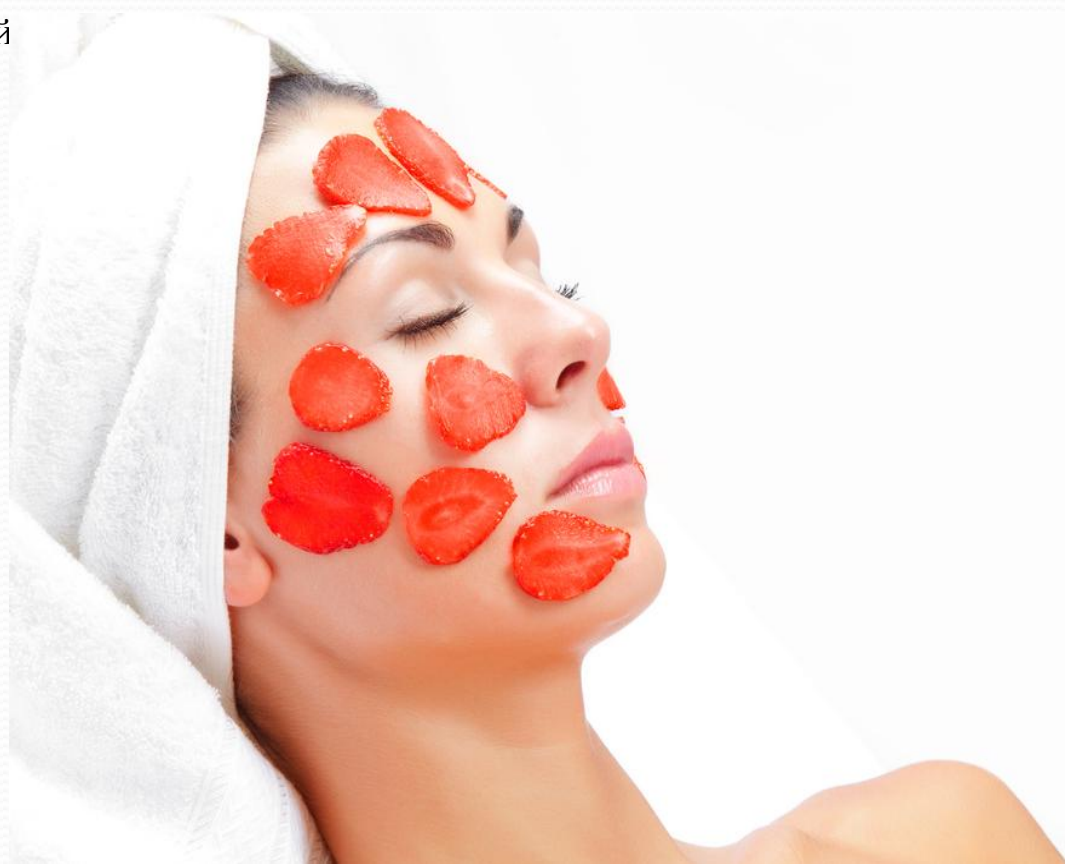
Ужин (между 18:30 и 19:30) вечера – полпачки обезжиренного творога растереть с 7 ягодами клубники и, по желанию, миксом из 100 г любых других фруктов. Творожную массу можно запивать ряженкой, простоквашей, кефиром (250 мл). Такая диета может иметь характер разгрузочных дней и повторяться один раз в неделю. Или следовать небольшими блоками по 3 дня с периодичностью одного раза в месяц.



Полезьа клубники для женщин, выражена в широком спектре косметологических процедур. Благодаря высокой концентрации фруктовых кислот, клубничные маски отбеливают, пилингуют, питают и обеззараживают кожу. В ход идет как простое клубничное пюре, стабилизированное яичным белком или крахмалом, так и сложные многокомпонентные составы с добавлением меда, сливок, творога или косметической глины.



Незаменим для кожи и сок
ягоды. Его разводят
дистиллированной водой 1:5 и
замораживают в формах для
утреннего протирания лица.
Неразбавленным соком свежей
ягоды рекомендуют
обрабатывать
пигментированные участки
кожи и прыщи.



Таким же способом избавляются от ломкости ногтей и болезненных мозолей, которые под действием кислоты быстро грубеют и перестают беспокоить.



Вред и польза: Вред



При всей очевидной пользе вред клубники для здоровья и негативные последствия от ее применения нередко приводят к вынужденному лечению уже от самого природного лекарства. Как наиболее частое явление называют аллергические признаки, выраженные в гиперемии, отеках разной степени, слезоточивости, насморке, крапивнице.



Поскольку непереносимость может проявиться в любом возрасте, существует общая рекомендация не употреблять ягод, объемом больше 400 г в сутки, а также не включать клубнику в рацион при обострении аллергии на цитрусовые, мед, орехи или бахчевые.



При наличии крупных неподвижных камней в почках употребление ягод также идет во вред. Маленьким деткам (от года жизни) разрешают добавлять по 7-10 г размятой клубники в творог или несладкий йогурт. Если аллергической реакции на новый прикорм не замечается, можно постепенно повышать порцию до нескольких ягод в день.



Полностью отказаться от употребления свежей или замороженной клубники (польза и вред которых аналогичны), придется и при острой форме гастрита или язвенной болезни желудка. Снизить количество ягод до 5-7 штук в день, нужно гипертоническим больным, постоянно принимающим препараты для понижения давления.



Рекомендации



Покупая ягоды на рынке или в магазине, легко можно принять подкрашенные и искусственно восстановленные ягоды за свежие. Выдаст некачественную подделку отсутствие специфического, яркого аромата или нейтральный «восковой» запах.



Лучше всего приобретать клубнику «с хвостиками» - такая ягода и храниться будет дольше, и «товарность» не потеряет несколько дней. Конечно же, перед тем, как попасть на стол, ягоды придется хорошо вымыть, желательно теплой водой.



Неправильное употребление ягод в еду – вторая по распространенности причина негативной реакции организма на лакомство. Немногие знают, но вкусные ягоды нельзя оставлять «на сладкое» после сытного ужина, ведь кислоты, в обилии содержащиеся в клубнике, запускают в организме немедленные процессы брожения.



Раздражения кишечника можно избежать, употребив ягоды между двумя основными приемами пищи – то есть не на голодный и не на полный желудок.



Самое удачное сочетание, в котором все элементы ягоды усваиваются с максимальной пользой для здоровья – клубника и молочные (кисломолочные) продукты. Благодаря витамину С кальций лучше усваивается организмом и принимает на себя обволакивающие функции, оберегающие пищеварительный тракт от агрессивного воздействия фруктовых кислот.



Некоторые виды клубники



Дукат

Ягоды крупные - до 40-50 гр.
Мякоть плотная, сочная, ярко-красного оттенка, в центре отсутствует светлая сердцевина. Поверхность глянцевая, блестящая. Форма плода — круглая. Из-за высокой устойчивости к болезням и гнили сорт распространен в северных широтах.



Кент

Высокоурожайный сорт характеризуется ягодами массой до 30–40 гр, но при длительном росте на одном участке размеры уменьшаются. Плоды сердцевидной формы, темно-красного цвета с более светлой мякотью, плотной и сочной. Вкус сладкий, аромат пряный, фруктовый.



Хоней

Размер плодов средний - 30–40 гр, вкус сладкий, с легкой кислинкой. Мякоть окрашена в оранжево-красный цвет, сочная, средней плотности. Ближе к концу сезона аромат и вкус становятся более выраженными из-за насыщения солнцем, но объем ягод мельчает. Хоней довольно зимостойкий сорт и не склонен к болезням.



Азиатская клубника

Форма ягоды конусовидная, поверхность ярко-алого цвета, блестящая и гладкая. Вкус сладкий с едва уловимой кислинкой, мякоть нежнейшая, буквально тает во рту. Куст образует немного усов, что позволяет следить за густотой молодняка на грядке.



Зефир

Внешность плодов специфическая: ребристый конус пунцового цвета. Мякоть плотная, розовая, с прожилками светлых тонов. Масса ягод колеблется от 30 до 50 г, при комплексных подкормках достигает 60 г, но объемы не меняются от начала и до конца плодоношения. **Минусами Зефира считается недостаточно яркий вкус, искусственное опыление и множество усов.**



Ольвия

Масса ягод достигает 80 г и не уступает по вкусу. Сладкие, крупные, изящные плоды пригодны для продажи и переработки. Мякоть средней твердости, но нежная, с большим содержанием сока и витамина С. По форме напоминает тупой конус с приподнятой шейкой. Цвет ярко-красный.



Среднеспелая

Ее плоды более сладкие и душистые, налитые солнцем и теплом; нет угрозы повреждения соцветий внезапными морозами, высокая урожайность в середине лета, могучие и крепкие кусты. Многие виды земляники прошли испытания на устойчивость к заболеваниям, нападениям насекомых, серой гнили, затяжным дождям, недостатком света и тепла, а также на жизнеспособность в районах от Подмосквья до Сибири.



Фейерверк

Форма ягод тупоконическая, округлая, габаритная. Поверхность гладкая, ровная, без деформаций, характерный оттенок при вызревании — темно-красный, ближе к рубиновому. Мякоть тоже красная, сочная, ароматная и вкусная, пригодна для универсального использования. На 1 кв. м грядки сбор составляет 1,6 кг.



Вента

Все показатели средние: морозоустойчивость, склонность к инфекциям, размеры куста и урожайность. При выращивании в саду образует мало усов и не загущает грядки. Вента используется в промышленности и домашнем садоводстве.



Корона

Компактные кусты размножаются усами, семенами и делением корня, произрастают в теплицах и открытых грунтах. В северных регионах нуждаются в укрытии. Форма плодов сердцевидная, вкус сбалансированный, умеренное количество сахара и кислоты делает сорт востребованным. Окрас насыщенно-красный, при перезревании - бордовый.



Чёрный принц

При посадке стоит выбирать открытые солнечные участки, защищенные от сквозняков.

Подходящая почва - супесчаная или плодородная, хорошо дренированная.

Близкое залегание грунтовых вод приводит к загниванию корней и гибели растения.



Лорд

Лорд относится к самым сладким сортам клубники и радует ягодами темно-красного цвета с явным ароматом. При частых дождях вкус становится кисло-сладким и немного водянистым. Мякоть средней твердости. Количество урожая ежегодно увеличивается, первые плодоносы образуются не раньше второго года жизни растения.



Роксана

Роксана славится богатым урожаем, не теряющим вкус и не портясь на грядке до двух недель. Рубиновые ягодки имеют положительное описание и характеристику, их употребляют свежими, готовят консервацию и замораживают на зиму.

Вес плодов достигает 20-35 гр, мякоть плотная, десертная. Особенность сорта — сохранение вкусовых качеств, несмотря на погодные условия и сроки хранения.



Царскосельская

Ягода характеризуется небольшим размером, овальной формой, гладкой, ровной поверхностью красного оттенка. Мякоть сочная, нежная, кисло-сладкая, с приятным клубничным запахом.



Викода

По вкусу Викода отличается от своих собратьев фруктовым послевкусием, терпкостью и небольшой схожестью с вишней. Мякоть красная, сочная, но довольно плотная, хорошо транспортируется и долго не портится.



Гигантелла

Ягоды овальные, слегка сплюснутые по бокам, на конце похожи на шероховатые гребни, при недостатке света они остаются зеленоватыми.

Поверхность красного цвета с выпуклыми зернами. Первые плоды самые крупные - до 100 г, вторые уже поменьше и достигают 60 г. Вкус и аромат клубнично-ананасовый, сока много, но мякоть плотная и хорошо транспортируется.



Урожайный

Они обладают большой устойчивостью к изменению климата. Чтобы выдержать плоды массой 100-120 гр, необходимо иметь достаточно сил, поэтому кусты высокие, мощные, с крепкими побегами и плодоножками. Не отстает и корневая система, она хорошо развитая, зимостойкая и способна к восстановлению на протяжении 5-7 лет, после чего наступает старение, и куст нуждается в пересадке и обновлении.



Поздняя

Душистые и пряные, налитые солнцем, летней жарой и впитавшие максимум витаминов.



Земляника садовая

Земляника садовая
или Полуніца— [многолетнее
растение](#); [вид рода Земляника](#) се-
мейства [Розовые](#).



Пайнберри

Основное отличие плодов садовой земляники Пайнберри – это белый окрас. Формой ягода напоминает обычную клубнику. Необычен вкус плодов. При разжевывании мякоть издает отчетливый привкус ананаса. Отсюда пошло второе название, состоящее из двух слов: pineapple, что в переводе означает ананас и berry – ягода. Садовая ремонтантная земляника удобна в выращивании. Белые ягоды не привлекают птиц. Кусты способны расти и плодоносить на одном месте более пяти лет.



Цветная клубника

Синяя клубника. Генетически модифицированный новый сорт. В клубнику был внедрён ген арктической камбалы, который делает ягоду устойчивой к низким температурам. Сорта белой и желтой клубники действительно существуют. Есть также очень темная, на грани черной, ягода из Индонезии. Вкус у нее своеобразный. Существуют белая, черная и желтая малина.

