**15 фруктов и ягод, ради которых мы ждем лето**



Лето — сезон здоровья. Мы не только заряжаемся бодростью и хорошим настроением на целый год, но и  запасаемся витаминами, минералами и микроэлементами. И помогают нам в этом ягоды и фрукты, появления которых мы ждем с огромным нетерпением.
**1.Клубника**
Клубника — незаменимый источник полезных веществ. Эта ягодка богата железом, магнием, марганцем, калием, медью. Также в клубнике содержатся фруктовые сахара, витамины группы В и С, каротин, фолиевая кислота, клетчатка, органические кислоты. Клубника оказывает положительное влияние на работу нервной системы: улучшает память, останавливает старение клеток мозга, предотвращает многие психические расстройства. Уникальные целебные свойства этой ягоды используют при проблемах со зрением, желудочно-кишечным трактом, обменом веществ. Клубника помогает при анемии, истощении, артритах и ревматизме. **2.Малина**
В ягодах малины содержится огромное количество минеральных веществ и микроэлементов: железо, калий, цинк, медь, магний, кальций, кобальт. В ней присутствуют также витамины С, В1, В2, РР и провитамин А. Малина — прекрасное противопростудное средство. Также она обладает свойством останавливать кровотечение и выводить токсины. Малина помогает при радикулите, анемии и атеросклерозе.

**3. Земляника**
Эта ароматная и вкусная ягодка — настоящая витаминная бомба. Она содержит витамины группы В, РР, С, А. Ягоды земляники рекомендуют включать в рацион при атеросклерозе, гипертонии, неврастении, бессоннице, язвенной болезни желудка, атонических запорах, нарушениях солевого обмена. Препараты на основе плодов земляники оказывают слабое мочегонное действие, способствуют уменьшению в организме мочевой кислоты и ее солей.

**4.Черника**
Целебные свойства черники обусловлены наличием в ней дубильных веществ, а вкусовые качества — содержанием сахаров, лимонной, яблочной и других органических кислот. Черника полезна для желудочно-кишечного тракта, она нормализует пищеварение и оказывает пагубное действие на возбудителей различных кишечных инфекций. Наличие витаминов С, группы В, Р-витаминоактивных дубильных веществ, магния, железа, меди обуславливают сосудоукрепляющие, противобактериальные, противоанемические свойства черники. **5. Вишня**
Терпкий кисло-сладкий вкус — не единственное достоинство вишни. Эта ягода содержит множество полезных веществ: витамины А, С, Е, Н, РР, группы В, пектины, органические кислоты, крахмал, натуральные сахара, углеводы, кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера, железо, цинк, йод, медь, марганец, хром, фтор, молибден, бор, ванадий, кобальт, никель, рубидий. Также в вишне содержится эллаговая кислота, блокирующая раковые клетки, следовательно, предотвращает рост и развитие онкологических опухолей. **6. Черешня**
Черешня – ценная ягода для растущего организма. В ней содержится ценные вещества, необходимые для здоровья костей, зубов, нервной системы: каротин, витамины B1, B2, B3 и C. А кремниевая кислота, входящая в состав черешни, положительно влияет на развитие интеллекта. Темные сорта черешни помогают в решении проблем с органами кроветворения: укрепляет стенки капилляров, препятствует развитию атеросклероза, помогает при гипертонии и анемии. Кумарины, содержащиеся в черешне, снижают порог свертываемости крови, предупреждают образование бляшек и тромбов, помогают при лечении малокровия. Также черешня используется для профилактики ревматизма, подагры, артрита.

 **7.Абрикосы**Эти яркие солнечные фрукты обладают не только сочным, сладким вкусом, но и массой полезных свойств. Они содержат много клетчатки, крахмала, жиров, белков и кислот. В их состав также входит бета-каротин, витамин С, калий, натрий, магний, кальций, сера, кремний, фосфор. Абрикос помогает в лечении простуды и болезней дыхательных путей. Абрикос полезен для профилактики рака и язвы желудка. Благодаря высокому содержанию клетчатки сушеные абрикосы применяются для активизации работы кишечника.
**8. Персики**Персики содержат винную, яблочную и лимонную кислоту, пектин, антиоксиданты, калий, железо, фосфор, марганец, медь, цинк, селен, магний. Эти фрукты богаты каротином и витаминами С, В, Е, РР, К. Они хорошо утоляют голод и способствуют улучшению пищеварения. Персики полезны при анемии, стрессах и болезнях сердца, помогают сохранить молодость кожи, препятствуют появлению морщин и пигментных пятен.

**9. Груши**

Сочные груши содержат в своем составе сахара, каротин, витамины группы В, пектин, клетчатку, дубильные вещества, сорбит, каротиноиды, а также аскорбиновую, яблочную, лимонную и фолиевую кислоты. Богаты груши сахарозой, фруктозой и глюкозой, благодаря которым их рекомендуют включать в рацион диабетиков. Плоды груш улучшают пищеварение и помогают при лечении болезней почек. Эти фрукты обладают противомикробным действием, поддерживают иммунную систему, укрепляют сердце и сосуды, помогают восстановить силы и сопротивляемость организма.

**10. Сливы**Сливы полезны при проблемах с органами ЖКТ, способствуют нормализации уровня кислотности в желудке, предотвращают появление тромбов. Витамин А в составе этих сочных плодов поддерживает работу печени и помогает сохранять зрение, а натрий помогает выводить из организма шлаки и токсины. Сливы показаны людям с болезнью почек, гипертоникам, язвенникам, больным с холециститом и атеросклерозом. Однако маленьким детям, диабетикам, а также больным подагрой и ревматизмом стоит ограничить их содержание в рационе. **11.Арбуз**Это полосатая ягода известна высоким содержанием витамина В и С, необходимых для нормальной работы пищеварительной и нервной систем, укрепления и повышения защитных функций организма. Арбузы содержат фолиевую кислоту, улучшающую мозговую и кроветворительную функцию, а также каротин, пектин и такие полезные микроэлементы, как калий, магний, железо, кальций. В арбузах содержится уникальное вещество ликопин, способствующее профилактике онкологических заболеваний и старения организма. **12. Дыня**Дыня содержит в своем составе ретинол, витамины Р, С, В1, В2, РР и А, каротин, фолиевую и аскорбиновую кислоты, а калий, кальций натрий, кремний, клетчатку. Дыня нормализует иммунитет и обмен веществ, улучшает работу нервной системы и стенок внутренних органов, помогает бороться с воспалительными заболеваниями и повышает уровень гемоглобина в крови. В ней также содержится много железа, поэтому дыня очень полезна для кроветворения и рекомендована больным анемией.

**13. Крыжовник**Крыжовник имеет уникальный состав: витамины С, группы В, провитамин А, сахара, минеральные вещества и микроэлементы (калий,йод,натрий,кальций,железо,марганец,кобальт,цинк, много фосфора и меди), органические кислоты (яблочная и лимонная), дубильные вещества, флавоноиды. Кроме того, в красных ягодах крыжовника содержится большое количество витамина Р, предотвращающего внутренние кровоизлияния и укрепляющего кровеносные сосуды. Также в ягодах много кроветворной фолиевой кислоты, полезной для больных, страдающих анемией и малокровием. Крыжовник также очень полезен для оздоровления кишечника и стимуляции желчевыделения.
**14.Черная смородина**Черная смородина — это кладовая витаминов, минералов и других полезных веществ. В ней содержатся витамины В, Р и К, сахара, пектин, фосфорная кислота, эфирное масло, дубильные вещества, каротин. Эта ягода богата калием, фосфором и железом. Черная смородина помогает в профилактике онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, препятствует снижению мозговой активности у людей преклонного возраста.

**15. Виноград**Виноград — источник огромного количества витаминов и полезных веществ. В нем содержится сахар, клетчатка, органические кислоты, аскорбиновая кислота, витамины В, С, Р, ферменты, большое количество калия, цинк, железо, кальций, марганец, магний. Виноград укрепляет иммунитет и является прекрасным тонизирующим средством. Его рекомендуют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, воспалительных процессах дыхательных путей, астме и плеврите. Виноград способствует очистке организма от токсинов, повышает общий тонус, помогает быстро восстанавливаться после перенесенного стресса или физических нагрузок.

ИСТОЧНИК: <https://food.inmyroom.ru/posts/21334-15-fruktov-i-yagod-radi-kotoryh-my-zhdem-leto>