

Чем полезна малина? Вся правда.

Народ, тепло и сердечно приветствую Вас!

В эту пятницу мы опять пойдем по ягоду и поговорим про то, чем полезна малина? По прочтении Вы узнаете все об этом “фрукте” – нутриционном профиле, преимуществах для здоровья, а также способах извлечения пользы из этой ягоды.

Чем полезна малина?



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

Чем полезна малина? FAQ вопросов и ответов.

Если Вы активно следите за статейной жизнью проекта, то в курсе, что с недавнего времени мы запустили цикл летних заметок, которые призваны внести разнообразие в стандартно-обыденный рацион среднестатистического каченка и фитоняшки. Последними постами этого цикла являются [чем полезно и рецепты мороженого], [чем полезен квас], [чем полезна клубника], поэтому, если данные творения Вам не знакомы, то обязательно засвидетельствуйте им свое почтение, уверен, почерпнете много полезного. Мы же идем далее и в этой заметке поговорим про малину.

Уверен, не открою Америку, если скажу, что практически все барышни любят сладкое и особенно им (Вам, мои уважаемые) нравится побаловать себя ягодой – клубникой или малиной. А почему именно ими? Да все опять по той же причине

— из-за сладости. Однако сладкий вкус не единственное достоинство (если таковым его вообще можно считать), в нашем случае, малины, и как раз о них мы и поговорим далее по тексту.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Малина: что это за “фрукт”, и чем она полезна?

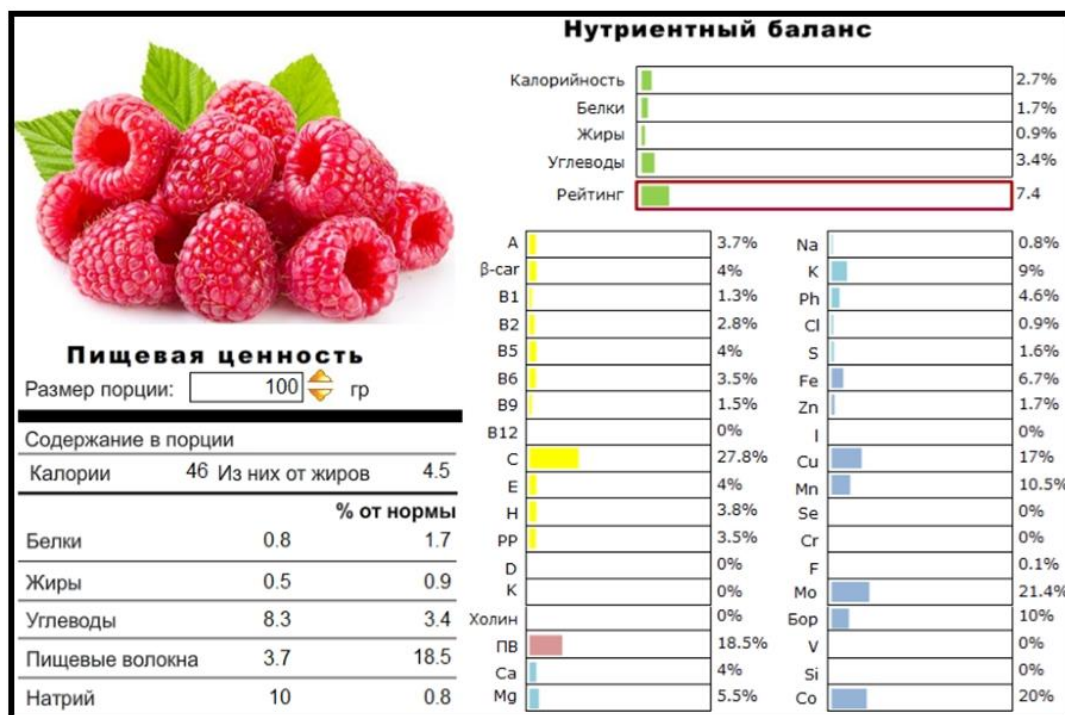
Малина – полукустарник семейства Розовые с плодами (как правило) красного цвета. Последние содержат до **11%** сахаров (глюкоза, фруктоза, пентоза), эфирные масла, а также пектиновые и белковые вещества. Малина богата на содержание витаминов С, А, В и органических кислот (лимонная, яблочная, салициловая). **0,3%** от ее химического состава приходится на дубильные вещества, а семена содержат порядка **22%** жирного масла.

К основным преимуществам можно отнести:

- содержит около **80** разных питательных веществ;
- низкая калорийность (**45-50** ккал на **100** гр плода);
- относительно высокое содержание клетчатки (**26%** дневной нормы);
- относительно высокое содержание витамина С и марганца (**32%** дневной нормы);
- содержит достаточные уровни таких минералов – калий, железо, магний и медь (необходима для производства красных кровяных телец);
- богата на содержание витаминов группы В и витамина К, а также ниацина, рибофлавина и фолиевой кислоты – витамины, которые помогают организму в обменных процессах;
- имеет низкое содержание простых углеводов/сахаров (около **4%**);

- высокие уровни фенольных флавоноидов, таких как антоцианы, эллаговая кислота, кверцетин, катехины, кемпферол, которые (в т.ч.) могут изменять активность ферментов обмена веществ;
- высокий уровень антиоксидантов.

Что касается пищевой ценности и нутриционного профиля малины, то он такой.



Полезные свойства малины для человека, ведущего ЗОЖ

Малина, как и клубника, является отличным “добавочным” продуктом – речь идет об использовании ягод в отношении разбавления своего стандартного утреннего приема пищи, например, состоящего из овсянки или творога. Однако помимо сладости и вкуса, малина обладает следующими важными свойствами...

Свойство №1

Малина может выступать в роли антикоагулянта – изменителя вязкости крови (разжижает кровь), — и средства, препятствующего образованию (растворению существующих) тромбов. Такие возможности малине дает высокое содержание салициловой кислоты. Кровь, которая легко течет по кровяным руслам, и

постоянная частота сердечных сокращений важны для работы сердца атлета (и не только). Калий в малине снижает вероятность нарушения сердечного ритма и поддерживает постоянный пампинг сердечной мышцы.

Атлет, который работает на массу, вынужден прибегать к тяжелой базовой работе с весами и постоянно стремиться наращивать вес отягощения. Кроме того массонаборный режим питания предполагает относительно высокие значения нутриентов на килограмм веса тела, т.е. приходится усиленно питаться. В купе с летом (жарой) и недостатком питья (или несоблюдением питьевого режима) все это может привести (и часто приводит) к ацидозу – закислению крови (увеличению ее вязкости), - и быстрой утомляемости на тренировке.

Употребление малины или сока (во время тренировки) призвано наладить нормальный ход крови и отодвинуть утомляемость, дабы провести тренировку на высоком идейном уровне.

Свойство №2

При употреблении малины в организме человека повышается уровень гормона адипонектина, который участвует в регулировании метаболизма. Однако главный виновник ответственный за сжигание жира это — кетон малины – натуральное химическое вещество, которое придает ей насыщенный цвет и аромат.

Кетон малины на молекулярном уровне схож с молекулами капсаицина (найден в перце чили) и синефрина (стимулятор), которые воздействуют на скорость обмена веществ (повышают ее). Кетон малины увеличивает липолиз — расщепление жировых клеток, в первую очередь повышая чувствительность последних к воздействию жиросжигающего гормона норадреналина. Кроме того жировые клетки в присутствии кетона малины выделяют больше адипонектина — гормона, участвующего в регуляции обмена веществ и уровня сахара в крови. Худые люди имеют гораздо более высокие уровни адипонектина, чем люди с избыточным весом.

Физические упражнения повышают уровень адипонектина на **260%** в течение одной недели тренировок. Поэтому занятия в зале + употребление малины/сока (или спортивного питания с кетоном малины) способны дать синергетический эффект в деле снижения веса.

Примечание:

Указанные выше свойства смогут проявить себя только при *остальном сбалансированном рационе и соответствующей активности человека в течение дня, т.е. просто поглощение малины литрами без изменения остального режима не приведет к преимуществам для здоровья.*

Что касается остальных полезных свойств малины, то про них нам расскажет следующая памятка.



Идем далее и сейчас ответим на...

Малина сладкая и делает меня толстой?

Многие барышни несмотря на то, что любят сладкое, в частности малину/клубнику, стараются ее избегать, дабы сохранить фигуру. Ведь всем известно, сладкое – враг фигуры. Однако есть хорошая новость, малины это не касается, ибо она обладает низкой калорийностью, а простые углеводы (в количестве **7-9** гр на **100** гр) идут в прицепе с клетчаткой, что сводит на нет повышение сахара в крови. Плюс ко всему, малина обладает низким гликемическим индексом – **43** и нагрузкой всего в **3,5** единицы ($43/100*8$).

Таким образом, можно свободно за **1** раз позволять себе съесть до **2** литров малины (мужчины) и **1** литр (женщины), однако желательно это делать в первой половине дня (до **16-00**). Также Вы можете разнообразить свой рацион, добавив малину и орехи (например, миндаль) в овсянку или в протеиновый коктейль.

Некоторым (особенно барышням) возможно будет интересен вариант закрытия углеводно-белкового окна после тренировки. Да, такой вариант возможен, но не сам по себе, а в качестве добавки к соответствующему коктейлю или в купе с другими отдельными углеводистыми продуктами/фруктами, как-то, банан, и белковой составляющей, как-то, протеиновый батончик или творог (в данном случае имеется ввиду, что окно будет последним приемом пищи в этот день).

Итак, некоторую теоретическую базу мы заложили, теперь займемся практической стороной, а именно поговорим про...

Малина: способы извлечения пользы

Думаю, попаду в **10**, если скажу, что большинство из Вас любит малину в виде варенья. Да что там говорить, ведь даже мужчина в самом расцвете сил Карлсон забил бы на Малыша :), если бы тот не снабжал его вареньем. А посему, чтобы извлекать пользу из любых ягод круглый год и всегда иметь ворох друзей, запомните информацию из следующей памятки.

Ягодные правила

Как ещё можно есть ягоды?

Перетёртые ягоды добавляют в чай. Если любите послаще, перетирайте ягоды не с сахаром, а с мёдом (ложка ягод на ложку мёда). В эту смесь можно добавить тёплую или холодную кипячёную воду - получится вкусный и очень полезный напиток.



Как правильно заготовить ягоды впрок?

ЗАМОРОЗИТЬ: Ягоды промойте, дайте стечь воде, расфасуйте в пластиковые ёмкости и пакеты (на 1 раз, т. к. размораживать и повторно замораживать их нельзя) и положите в морозильник.

ВЫСУШИТЬ:

- 1 Можно сушить ягоды в специальной сушке. Максимальная температура - 60 градусов.
- 2 Разложите ягоды на подносе в самом тёплом месте - около плиты. Высушенные ягоды можно размолоть в кофемолке и принимать по 1 ч. л. утром и вечером, чтобы обеспечить организм витаминами.

Как варить варенье



Сахар. Средний расход сахара 1-2 кг на 1 кг ягод (зависит от того, насколько кислые плоды).

Таз - лучшая посуда для варки. Благодаря ширине посуды и низким краям влага испаряется быстро, что сокращает время варки, сохраняя витамины и предотвращая разваривание плодов.

Ягоды для варенья лучше выбирать слегка зеленоватые, а не переспелые плоды, которые могут развариться.

Пятиминутка. Ягоды промойте, пересыпьте сахаром, поставьте в холодильник на несколько часов. Затем высыпьте в таз и варите 5 минут после закипания.

Варенье. Сахар засыпьте в таз, залейте водой (1,5 стакана на 1 кг сахара) и варите, пока сахар не растворится. Затем высыпьте ягоды и варите по 10 минут в три приема, остужая варенье между варками.

Банки. Должны быть горячими, чтобы не лопнули. Тщательно вымойте тару и высушите в духовке или на плите.

Крышки. Перед тем как закрывать варенье, дайте ему остыть. Иначе появления плесени не избежать.

Собственно, это была последняя содержательная информация, давайте займемся....

Послесловие

Очередная летняя заметка в нашем активе, и сегодня мы выясняли, чем полезна малина? Уверен, теперь Вы знаете, какую “изюминку” следует добавить в свой рацион, дабы скрасить стандартные питательные будни. Ведь знаете, так?

На сим все, более не смею Вас задерживать, до скорых встреч!