

Чем полезна клубника? Вся правда.

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

Про что мы можем поговорить в пятницу? Ну конечно же, про питание, и сегодня мы выясним, чем полезна клубника? По прочтении Вы узнаете буквально все об этой ягоде: какое влияние она оказывает на здоровье, в чем ее преимущества и как ее можно использовать помимо уплетательного качества.

Чем полезна клубника?



Итак, рассаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Чем полезна клубника? FAQ вопросов и ответов

Этой заметкой мы продолжаем цикл статей, в которых говорим исключительно про легкие летние продукты, которые призваны разнообразить классический рацион среднестатистического каченка и фитоняшки. Поэтому, если Вы еще не засвидетельствовали свое почтение таким постам, как [чем полезно мороженое] и [правильные рецепты окрошки] , то милости просим. Мы же идем далее, так сказать, за клубничкой :).

Мы все ждем лета, и у каждого на то свои причины, кто-то любит его за море, солнце, пляж, другие — за сезонные овощи, фрукты и ягоды, третьи — за все

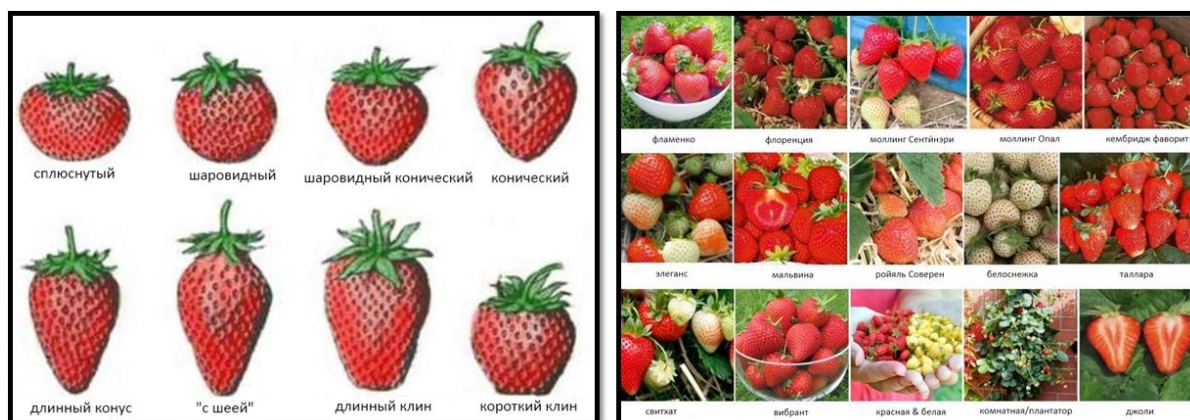
сразу. И коль за окном у нас уже июль, это нам говорит о том, что скоро (а может где-то и есть уже) начнется сезон клубники. Нас, сибиряков, с этой ягодой связывают жаркие отношения, и дело тут прежде всего в финансовом вопросе, а именно в цене первой ягоды, она, прямо сказать, заоблачная (порядка 200-250 рублей за 1 литр), и приходится очень жарко торговаться, чтобы снизить цену до сколько-нибудь вменяемой. Не знаю, откуда это повелось, но всегда цена на клубнику была крайне высокая, даже при условии ее наличествования и урожайных годов. Однако мы увлеклись вопросами ценообразования, а между тем статья называется «Чем полезна клубника?» Вот давайте это и будем выяснять далее по тексту.

Примечание:

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

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

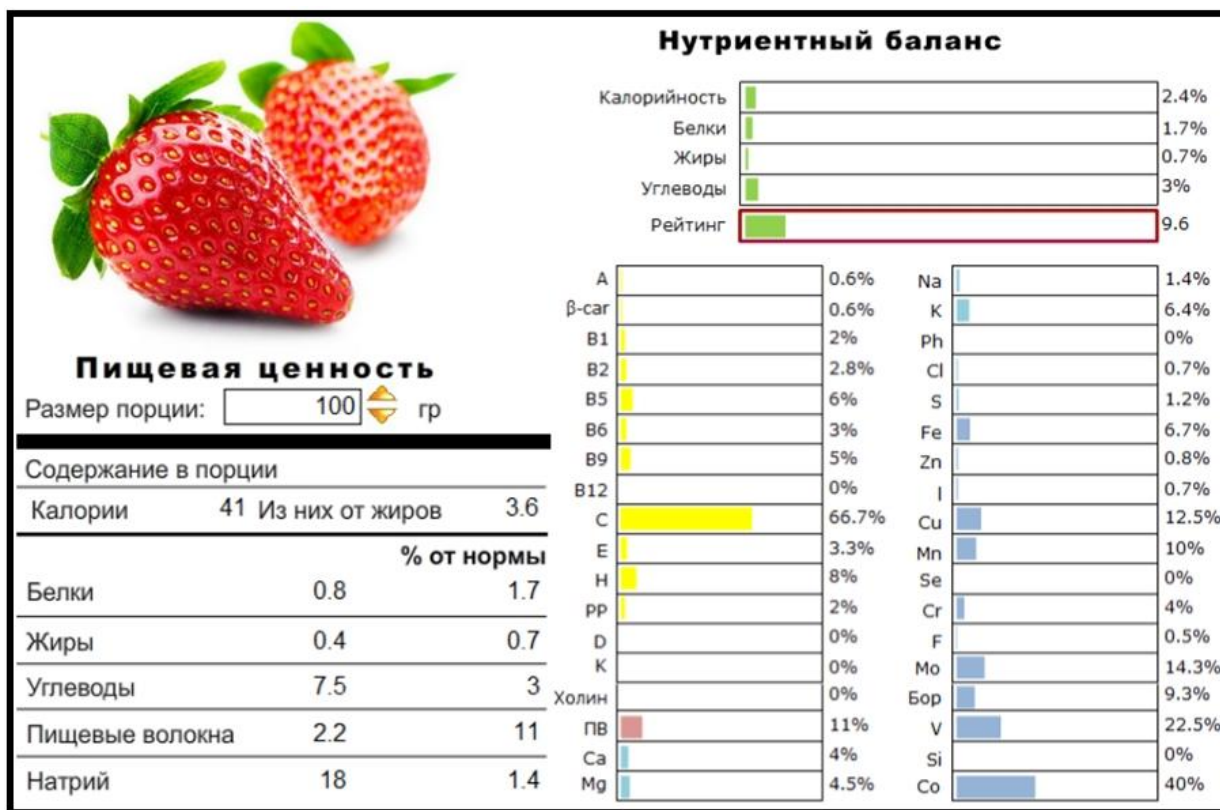
Клубника (земляника садовая) – не ягода, в привычном нам понимании, а цветоложе, настоящие плоды которой маленькие желтоватые орешки на красной мякоти. Название свое получила из-за шарообразных плодов — “клуб”. Считается одной из самых витаминных ягод, по общему содержанию уступая лишь черной смородине. В настоящее время существует порядка 50 сортов клубники, каждый из которых различается (со стороны обычного потребителя) по цвету, форме, вкусу. Так выглядят некоторые, наиболее популярные сорта (кликабельно).



К основным преимуществам можно отнести:

- низкая калорийность (40-45 ккал на 100 гр плода);
- гидратированный продукт (до 90% составляет вода);
- высокое содержание витамина С (5 ягод = 1 апельсин);
- относительно высокое содержание марганца и калия (последний участвует во многих важных функциях организма, например, регуляции артериального давления);
- относительно высокое содержание фолиевой кислоты (В9) — важна для роста тканей и клеточный функций (особенно актуально для беременных и пожилых людей);
- высокое содержание антиоксидантов и растительных соединений;
- в меньшей степени содержит железо, медь, магний, фосфор, витамин В6, витамин К и витамин Е;
- низкое содержание простых углеводов/сахаров в “прицепе” с клетчаткой (26% от содержания углеводов составляют волокна);
- содержит антоцианы — растительные вещества, которые стимулируют сжигание жира и также улучшают кратковременную память;
- содержит биотин и эллаговую кислоту, которые оказывают положительное воздействие на состояние ногтей/волос и защищают эластичные волокна в нашей коже, омолаживая ее;
- улучшает липидный состав крови и сокращает уровень плохого холестерина;
- замедляет переваривание глюкозы и снижает пики глюкозы и инсулина, возникающие после приема пищи богатой углеводами (по сравнению с приемом углеводов без клубники).

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



Полезные свойства клубники для человека, ведущего ЗОЖ

Вы все еще пихаете в себя обезжиренный творог и заедаете овсянкой на воде? Тогда мы идем к Вам! Принято считать, что правильное питание — это мука, и сидеть долго на нем никак нельзя. В какой-то момент все надоедает и хочется “соскочить”. Поэтому, чтобы такого не возникало, мы и запустили цикл летних заметок, чтобы Вы знали, какие определенные вольности в питании может себе позволить классический каченок или фитоняшка. Клубника относится к десертам и к тем продуктам, которые придают блюдам не только вкус, но и несут в себе недурственную пользу. Какую? Ну например, обладают такими свойствами...

Свойство №1

Следующая информация будет полезна дамам за **30** и молодым мамочкам. После родов и, в целом, с возрастом красота женщин начинает увядать. Мы сейчас не будем говорить про целлюлит, растяжки и прочие не ништяки, а поговорим про кожу (в т.ч. цвет лица), состояние ногтей и волос. Часто, особенно после родов, оно оставляет желать лучшего. Волосы секутся и выглядят мочалкой, ногти

расслаиваются, цвет лица нездоровый. Все это — результат отдачи женщиной частички себя (своего здоровья) новорожденному малышу.

Клубника (в т.ч.) может стать некой палочкой — выручалочкой в деле возвращения себе звания “мисс Вселенная”. И дело тут — в высоком содержании в ней витамина С, который имеет важное значение в производстве коллагена, который, в свою очередь, вносит существенный вклад в эластичность и упругость кожи. Таким образом, коллаген способен оказывать омолаживающее воздействие на кожу, в том числе разглаживая морщины. Эллаговая кислота в клубнике предотвращает разрушение коллагена и защищает эластичные волокна в нашей коже.

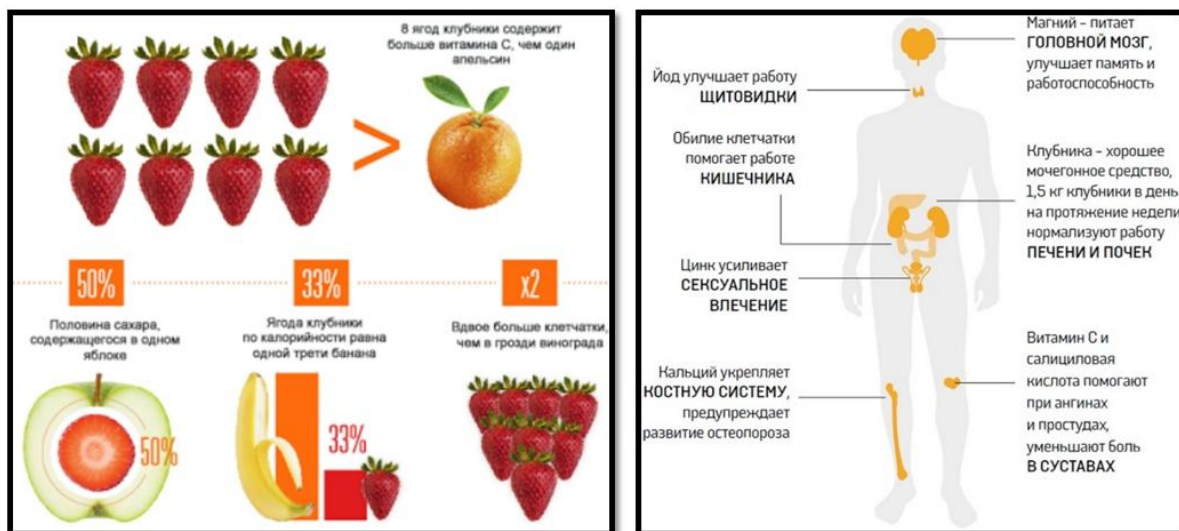
Еще одним важным свойством, в ключе молодых мамочек или готовящихся ими стать, является благотворное влияние клубники на дородовое здоровье. Фолиевая кислота (витамин группы В) является важным компонентом в питании роженицы или девушки, стремящейся стать мамой. Она необходима на ранних стадиях беременности, чтобы помочь в развитии головного и спинного мозга ребенка, а также его черепа, кроме того она способна предотвратить некоторые врожденные дефекты, такие как расщелина позвоночника.

Свойство №2

Знаете ли Вы, что есть продукты, повышающие либидо, и клубника как раз относится к таковым, т.е. она способна улучшить “шпили-вили” отношения □ (если Вы понимаете, о чем я). Одним из важных физиологических компонентов в сексе является хорошая циркуляция крови, именно ее приток (в нужном количестве и вовремя) к чреслам позволяет партнерам удовлетворить и доставить удовольствие друг другу. Клубника крайне богата антиоксидантами, которые оказывают положительное воздействие на работу сердца и артерий, в купе с витамином С (и цинком) улучшается жизнеспособность, количество и подвижность сперматозоидов у мужчин (увеличивается). Клубника с темным

(75% какао) шоколадом способна существенно усилить Ваши “хочу-могу” возможности.

Что касается остальных полезных свойств и фактов о клубнике, то про них нам расскажет следующая памятка.



Примечание:

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

Клубника сладкая и сделает меня толстой?

Многочисленные исследования говорят, что клубника способствует ускорению метаболизма (посредством воздействия на гормоны) и подавляет аппетит. Кроме того она замедляет переваривание крахмалистых продуктов, что позволяет контролировать рост уровня сахара в крови после углеводистого приема пищи. Объясняется это тем, что ключевой антиоксидант в клубнике блокирует активность фермента, ответственного за разрушение крахмала до простых сахаров. Это означает, что меньшее количество простых сахаров выпускается в кровоток, снижая уровень сахара в крови и соответствующий ответ инсулина.

Если отойти от науки и взглянуть на факты, то мы увидим, что в клубнике нет никаких предпосылок к набору веса. Это низкокалорийный продукт с низким содержанием простых углеводов и относительно высоким содержанием клетчатки. Гликемический индекс (ГИ) составляет **40** (низкий), а гликемическая нагрузка (ГН) всего **3** единицы ($40/100*7.5$).

Таким образом, можно свободно за **1** раз позволять себе съесть до **2** литров клубники (мужчины) и **1** литр (женщины), однако желательно это делать в первой половине дня (до **16-00**). Также Вы можете разнообразить свой рацион, добавив клубнику 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...

Фруктовые маски для лица

Как Вы знаете, обычно в заключении мы даем практические советы в виде памяток, как правильно выбрать те или иные продукты, о которых говорится в заметке. В отношении выбора клубники есть только одно правило, и называется оно “разунь глаза!”. Другими словами, Вы должны тщательно осмотреть, что Вам пытаются продать в стаканчике/баночке/ведре, и только потом производить расчет. Т.к. ягода – продукт скоропортящийся и сложно доносимый в целостности и сохранности, думаю, следующая памятка будет для Вас, как нельзя кстати.

Фруктовые маски для лица

■ **Нормальная кожа**

Яблочная - половинку яблока натереть на тёрке, полученную массу наложить на лицо на 20 минут.



Арбузная - тонкий слой ваты или 5-6 слоёв марли смочить арбузным соком, наложить на лицо на 20 минут, смыть.

■ **Чувствительная, склонная к раздражению кожа**

Персиковая - размять мякоть персика, нанести на лицо на 20 минут.

Яблочно-морковная - натереть на мелкой тёрке яблоко и морковь,



смешать и нанести на лицо на 20 минут. Смыть прохладной водой.



■ **Сухая кожа**

Виноградная - надкушенной виноградиной протереть шею и лицо. На лице образуется плёнка, которую нужно смыть через 20 минут.



Банановая - половинку очищенного банана размять вилкой и нанести на шею и лицо. Через 20 минут смыть.

■ **Жирная кожа**

Огуречная - нарезать кружочками, наложить их на очищенную кожу, снять через 20 минут и умыться прохладной водой.



Клубничная - несколько крупных ягод растолочь, кашицу наложить на лицо на 20 минут.



Собственно, с сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

Ну вот и подошла к концу очередная заметка летнего цикла, сегодня мы выясняли, чем полезна клубника? Что выяснили? А то, что ее можно не только внутрь, но и на харитошу☺ и будет польза не только внутри, но и красота снаружи, — свет мой зеркальце скажи...

На сим все, жду новой встречи с Вами, до связи!