

Ягоды рябины богаты витаминами А, Е, С, Р, К, группы В, флавоноидами, дубильными веществами, эфирным маслом, органическими кислотами. Есть в составе магний, фосфор, железо, калий, цинк, медь, йод, кверцетин, пектин, вода, фитонциды.

Яркие ягоды обладают общеукрепляющим, антибактериальным, мочегонным, желчегонным, вяжущим, омолаживающим действием. Рябину рекомендуется применять при проблемах с печенью, щитовидной железой, неврозах, депрессиях, гипертонии. Эта ягода помогает улучшить зрение, укрепляет иммунитет, предотвращает брожение в кишечнике.

Помогает рябина при запорах и отеках. Поскольку в ягоде мало белка, ее можно употреблять при проблемах с почками. Плоды полезны при простуде, авитаминозе, общей вялости и проблемах со сном. Очень желательно употреблять рябину при атеросклерозе, проблемах с сердцем и сосудами.

Невысокая калорийность ягод (около 50 ккал) и содержание сорбита позволяют включать их в питание людей, страдающих диабетом.

Как лучше употреблять рябину? Можно готовить чай, варенье, соусы, отвары и настои, добавлять ягоды в смузи и коктейли, десерты. Самое простое и полезное блюдо — чай с рябиной, черной смородиной и листиками малины и вишни. Ягоды надо размять, добавить ароматные листья и залить кипятком. Через двадцать минут можно добавить мед и пить.

Надо иметь в виду, что такая полезная ягода тоже **может приносить вред**. Рябину не рекомендуется употреблять при повышенной кислотности и язве желудка, при наличии камней в желчном или мочевом пузыре, при сердечной недостаточности, ишемии, склонности к образованию тромбов. Кроме того, эта ягода может быть сильным аллергеном, поэтому не стоит сразу есть рябину в большом количестве.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

