

## Клубника: польза и вред для организма



Клубника — ягода, которую любят если не все, то большая часть человечества! Она яркая, сочная, с манящим ароматом. И всё же, для того чтобы понять, какую пользу и вред для организма несёт клубника, рассмотрим эту ягоду беспристрастно.

Важно учесть, что хотя клубника не сходит с прилавков супермаркетов круглый год, всё же наиболее полезной она является в сезон. Местная ягода, выращенная по принципам сохранения экологической чистоты, не содержит вредных примесей, имеет более яркий вкус и насыщенный аромат. Витамины в такой клубнике максимально сохранены.

Польза клубники для организма. Если за лето съесть килограммов 5 клубники — организм очистится, а состав крови обновится. Такое утверждение можно встретить в различных пособиях по здоровому образу жизни и правильному питанию. Вполне возможно, что это вовсе не преувеличение. Ведь ягода на самом деле крайне полезна для здоровья человека. Употребляя достаточное количество спелой клубники в сезон, можно обеспечить свой организм полезными веществами.

Считается, что клубника:

- благотворно влияет на состав крови: увеличивает количество красных кровяных телец без превышения нормы;
- оказывает лёгкое антибактериальное, противовоспалительное действие;
- оказывает желчегонное действие;
- улучшает пищеварение;
- способствует выработке дофамина — гормона радости;
- повышает иммунную защиту организма;
- укрепляет ткани и сосуды;
- улучшает работу сердечной мышцы;
- оказывает лёгкое гипотензивное действие.

Клубника противопоказана в следующих случаях:

- индивидуальная непереносимость;
- острый период язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки;
- желчнокаменная болезнь;
- кишечное расстройство;
- период беременности с осторожностью;
- период грудного вскармливания;
- возраст до 3 лет, с 3 лет с осторожностью.

Клубника признана высоко аллергенным продуктом. Поэтому её строго запрещено давать детям до 3 лет, людям, склонным к диатезам, пищевым аллергиям, женщинам в период лактации и беременности (особенно во втором и третьем триместре). Желая нарушить запрет на употребление клубники, следует проконсультироваться со специалистом. Также консультация понадобится людям, имеющим хронические заболевания, при которых необходимо соблюдать специальные диеты.

Считается, что клубнику лучше употреблять в качестве отдельного приема пищи, чтобы она не вызывала метеоризма и брожения. В течение суток здоровому человеку можно съесть до 0,5 кг клубники. Хотя эта ягода считается низкокалорийной, большее количество может привести к различным неприятностям — например, метеоризму или повышенной нагрузке на почки.

Есть клубнику натощак не рекомендуется. Она содержит щавелевую и салициловую кислоты, которые раздражают слизистые оболочки желудка даже у людей, не страдающих гастритом. Так что лучший вариант для употребления клубники — это перекусы между двумя приемами пищи.