

Немного о пользе голубики

Эта безупречная ягода по праву входит в топ самых здоровых продуктов. Помимо полезных свойств, она может похвастаться низкой калорийностью, отчего так полюбилась тем, кто следит за своей фигурой.

Голубика улучшает аппетит, укрепляет стенки сосудов и считается отличным противовоспалительным, желчегонным и мочегонным средством. Также голубика препятствует проявлению склероза, защищает от радиоактивного излучения, снижает уровень сахара в крови и помогает при желудочных и сердечных заболеваниях.



Одно из важных свойств ягоды — замедление старения клеток, что происходит благодаря большому количеству витаминов и аминокислот, содержащихся в голубике. Помогает голубика и нашей нервной системе.

К слову, ученые пришли к выводу, что голубика не только улучшает зрение, но и препятствует образованию раковых клеток.

Отвар из листьев голубики употребляют в качестве слабительного средства, а также при некоторых иных расстройствах здоровья. А кислый морс из голубики – отличное средство в борьбе с простудой и не только!

И все-таки не стоит переедать синюю ягоду, и речь идет не только о возможных аллергических реакциях. Из-за большого количества антиоксидантов, содержащихся в ягоде, может снизиться кислородный уровень в мышцах.

Также важно знать, что чрезмерное количество голубики теоретически может не лучшим образом повлиять и на кровь. Именно поэтому ее нужно с осторожностью употреблять людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также не стоит злоупотреблять и людям, страдающим от гастрита пониженной кислотности.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.