

ЯГОДЫ КАК БУСИНЫ

- Это чёрная смородина?
- Нет, красная!
- А почему она белая?
- Потому что, зелёная!

Смородину начали разводить на Руси еще в XI веке. Сведения о ее лекарственных свойствах встречаются в лечебниках и травниках XV-XVI столетий. А в 1701 году, при проведении садовой переписи, она была отмечена в очень многих садах России.



В давние времена ягоду называли «монастырским плодом», так как выращивали ее возле монашеских келий, исключительно в лечебных целях. В центральной части России ее часто называют «ивановой ягодой», потому что созревает она к Иванову дню – 24 июня. Еще ее величают «поречкой» из-за того, что в дикой природе смородина любит произрастать вдоль берегов рек.

Сегодня в мире насчитывается около 190 видов смородины, каждый из которых обладает определенными особенностями. Это и ледяная смородина, которая произрастает в Китае и Индии, и золотистая – родом из Центральной Америки и Мексики, и Алданский виноград, который в диком виде растет в лесах Сибири и Дальнего востока. Но наиболее распространенными и востребованными из всех известных видов, на сегодняшний день, являются черная, красная и белая смородина. В чем же заключается их сходство и различия, помимо цвета ягод?

Не зависимо от цвета, смородина по праву считается кладезем витаминов, причем высокая концентрация витамина С обнаружена не только в плодах, но и в листьях, а также в почках, бутонах и цветках. Помимо витамина С, ягоды смородины содержат витамины группы В, а по содержанию витаминов А смородина намного превосходит такие фрукты как ананас, персик, апельсин или яблоко.

Минеральный состав смородины очень богат: натрий, кальций, магний, медь, сера, свинец, серебро, железо, фосфор. Также, в плодах смородины обнаружено высокое содержание кумаринов, пектина и йода. Ягоды смородины содержат целый ряд незаменимых для человеческого организма веществ: яблочная, фосфорная и лимонная кислоты, эфирные масла, дубильные вещества, фитонциды.

Благодаря такому широкому спектру полезных компонентов смородину часто используют для облегчения целого ряда патологических состояний: улучшение кровотока при заболеваниях лимфатической и кровеносной системы; нормализация давления при гипертонии; снижение уровня глюкозы в крови при сахарном диабете; восстановление иммунитета при гиповитаминозе и после тяжелых заболеваний. Смородина оказывает мочегонное и потогонное действие. Ее используют для снижения кровоточивости десен и облегчения симптомов таких заболеваний, как ревматизм, подагра и полиартрит, а также для лечения кожных заболеваний. При этом, для извлечения пользы, не только употребляют в пищу ягоды, но и делают отвары и настои ягод смородины, ее листьев, почек и побегов.

Но, даже при такой безупречной репутации, которую имеет эта замечательная ягода, нельзя забывать о некоторых противопоказаниях к ее употреблению, среди которых: нарушения, связанные с повышенной свертываемостью крови, тромбоз, гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, склонность к запорам, гепатиты. **Нежелательно употреблять смородину, если вы перенесли инсульт.**

Теперь давайте поговорим о цвете ягоды.

Черная смородина во всем мире считается самой полезной ягодой для поддержания здоровья и красоты. Она обладает удивительной особенностью сохранять все свои ценные качества абсолютно в любом виде: отварном, сушеном, замороженном. Ягоды имеют весьма выраженный аромат, от которого произошло название. «Сморось» – в переводе с древнеславянского означает сильный резкий запах.

Черную смородину рекомендуется употреблять в период простудных заболеваний, после операций, для сокращения восстановительного периода. Ягоды рекомендованы пожилым людям для снижения артериального давления, для улучшения работы печени и почек, при ухудшении зрения и для улучшения работы мозга. Ее часто рекомендуют включать в ежедневное меню желающим снизить вес.

Стоит отметить, что польза черной смородины проявляется не только при употреблении ягод, но и листьев. Их можно заваривать как чай. В результате получится очень полезный, тонизирующий и очищающий напиток.

«Ягода жизни» – этот почетный титул уже много веков носит **красная смородина**. Что это за ягода? Средство для поддержания красоты, улучшения здоровья и продления жизни. Ее часто использовали в народной медицине, особенно в северной и западной частях России, где она наиболее распространена. Красная смородина всегда была в цене из-за высокого содержания в ней витаминов группы В. А еще, в ней в тысячу раз больше антиоксидантов, чем в любой другой ягоде. Конечно, она уступает черной смородине по количеству аскорбиновой кислоты, зато, в ней много пектина и каротина, поэтому она так хорошо выводит токсины из организма.

Особенно эта ягода рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Мощное терапевтическое действие оказывают калий, железо и кумарины. Последние разжижают кровь, чем предупреждают развитие тромбоза, инфаркта и инсульта, оказывают легкое успокаивающее воздействие на нервную систему.

Еще одна «сфера деятельности» красной смородины – предупреждение офтальмологических заболеваний. Причиной тому, все тот же бета-каротин. Полезные свойства красной смородины в основном сосредоточены в плодах, поэтому для лечения используют ее соки и свежие ягоды.

Конечно, **белой смородине** далеко до популярности ее «родственниц» – красной и черной ягоды. Но ее более высокая

урожайность и многие полезные свойства очень высоко ценятся во всем мире.

Прежде всего, белая смородина рекомендуется пожилым людям. Если говорить о лечебных свойствах, то бытует мнение, что ложка белой смородины, съеденная каждый день, способствует повышению иммунитета и сохранению здоровья на долгие годы. Утверждают также, что ее ягоды благотворно влияют на мужскую потенцию. Содержание витамина С в белой смородине значительно ниже, чем в черной, зато она гораздо реже вызывает аллергию, что очень важно для людей подверженных этому распространенному в наши дни недугу.



Большой популярностью пользуется белая смородина у жителей экологически неблагоприятных районов. Ее помощь в выведении из организма токсинов и солей тяжелых металлов сложно переоценить. Помогают в этом органические кислоты, сахара, пектины, которыми природа одарила эту ягоду сполна. Низкая калорийность, а также мочегонные и потогонные свойства ягоды, определяют повышенное внимание к ней людей, желающих снизить вес, да и просто заботящихся о своей фигуре.

Кусты смородины неприхотливы, они хорошо переносят морозы и дают щедрый урожай. При качественном уходе один куст способен принести до 10 килограмм ягод.

В Сибири смородина созревает немного позже, чем в более теплых регионах нашей страны, и сейчас наступила та благодатная пора, когда нужно собирать урожай и заготавливать пользу впрок. Собранные плоды нельзя долго хранить в холодильнике – они быстро портятся. Поэтому, если не получается съесть ягоду, то лучше всего ее заморозить или перетереть с сахаром.

Каждый сам решает, каким способом ему сохранить свой урожай. Но, всегда, когда вы будете брать в руки баночку с вареньем или компотом, вы будете открывать аромат, возвращающий в лето. Пусть ваше лето не кончается.

Врач-методист ГКУЗ НСО
«Региональный центр медицинской профилактики»
Боборыкина Евгения Александровна