# Черника и голубика – вкусная польза для здоровья

Многие слышали расхожую присказку: «Где растёт черника – нет нужды в докторах». В каком-то смысле это действительно так, ведь целебные свойства этой вкусной ягоды сложно переоценить. Черника оказывает укрепляющее воздействие на организм, стабилизируя работу многих его систем и повышая общий жизненный тонус.

Важно помнить, что витамины в чернике воздействуют на организм со всей возможной мощью только, когда ягода употребляется в свежем виде. Поэтому врачи рекомендуют постараться съесть всю собранную чернику в сезон, не откладывая её на зиму.

# Полезные вещества в составе черники

Черника невероятно богата на витамины и полезные вещества. В состав этой вкусной, сладкой ягоды в больших количествах входят витамины A, B6, C и PP. На этом список полезных веществ, содержащихся в чернике, не заканчивается. Помимо витаминов, пригоршня черники содержит в себе множество органических кислот, калия, пектинов, железа, фосфора, меди и магния. Все эти вещества необходимы для избавления от проблем со зрением, поэтому черника показана страдающим от глазных заболеваний.

Черника оказывает комплексное воздействие на человеческий организм и может быть употреблена для общего укрепления здоровья и профилактики многих заболеваний. Благодаря содержанию пектина и дубильных веществ ягода станет первоклассным лекарством от несварения, диареи, тошноты и других расстройств кишечно-желудочного тракта. Эти же полезные для организма элементы будут эффективны при геморрое, воспалении слизистой оболочки желудка, горла и ротовой полости.

Фенольные соединения, входящие в состав черники, наделяют её антимикробными свойствами. Регулярное употребление ягоды в пищу поможет навсегда забыть о сальмонелле, стафилококках и заболеваниях, которые с ними связаны.

# Целебные свойства голубики

Голубика напоминает чернику не только по приятному сладкому вкусу, но и по целебным качествам. Эта ягода произрастает на севере и по возможности должна употребляться в пищу в свежем виде. Витамины в голубике многообразны и способны оказать комплексное воздействие на организм.

Голубика содержит большое количество витаминов C и кальция, отвечающих как за общее укрепление организма, так и за поддержание в тонусе отдельных его частей. Особенно полезны эти вещества для зубов, сухожилий, системы сосудов и капилляров. Благодаря содержанию витамина C голубика станет эффективным природным лекарством при простуде.

Ягоды голубики богаты и на фосфор, позитивно влияющий на мозговую деятельность. Этот элемент учувствует в большинстве происходящих в организме реакций, особенно важен он для нормализации процессов синтеза и обмена белков.

# Сохранение полезных качеств черники и голубики

Основной недостаток черники и голубики – при термической обработке они теряют большую часть своих полезных свойств. Некоторые содержащиеся в ягодах вещества не переносят даже замораживания, поэтому по возможности чернику и голубику следует употреблять сразу после сбора. В свежем виде эти ягоды приносят больше всего пользы для здоровья.

Если такой вариант по каким-то причинам недоступен, то собранные плоды стоит заморозить, - так сохранится большая часть витаминов. Для этого нужно перебрать ягоды и, не моя их, разложить по контейнерам ровным слоем. Важно следить, чтобы ягоды не помялись. Контейнеры с черникой или голубикой помещаются в мощный морозильник, температура в котором должна составлять, как минимум, -18 градусов по Цельсию.

Такой способ заморозки позволит ягодам сохранить максимальное число полезных свойств.