# Калина красная: уникальные полезные свойства ягоды

Еще давно человечество знало об удивительных исцеляющих качествах калины, и сейчас, во время развития технологий, большинство не забыло это уникальное растение и продолжают использовать его с целью излечения от различных патологий. Помимо этого, калину возможно целый год хранить в темном прохладном помещении и она не растеряет ни вкуса, ни своих ценных свойств. Прочтя эту статью, можно оценить какой **вред и польза ягод калины красной для здоровья**, а также как необходимо применять ее в кулинарных и лечебных целях.

## Состав и пищевая ценность ягод красной калины

Полезность различных продуктов основывается на наличии в их структуре необходимых минералов и витаминов, поэтому не зря калину считают полезной, ведь ее состав богат следующими компонентами:

* Витамины (А, С, Е и множество других);
* Минералы (сера, фосфор, хлор, железо, калий и прочие);
* Пектиновые и дубильные вещества;
* Эфирные масла;
* Аминокислоты;
* Углеводы;
* Клетчатка;
* Зола;
* Вода.

Как видно, **полезные свойства красной калины** обуславливаются наличием целого ряда ценных веществ, требующихся для нормальной работы организма, а уксусная, олеиновая и муравьиная органические кислоты способствуют тому, что ягоды и сок имеют такой кислый вкус.

*Интересный факт: в 100 г ягод этого растения содержится аскорбиновая кислота в количестве, превышающем суточную потребность в этом витамине на 100%.*

## Калорийность ягод калины

Энергетическая ценность продукта составляет всего около 27 кКал, однако сушеные ягоды имеют калорийность порядка 200 кКал вследствие испарения жидкости во время сушки, но так как их используют для приготовления напитков и берут в небольшом количестве, поэтому на фигуру калина никак не влияет.

Калину можно отнести к низкокалорийному и диетическому продукту, и в то же время имеющему уникальные составляющие, благотворно воздействующие на человеческий организм, вот **чем полезна калина**

*А Вы знали, что целебными свойствами характеризуются помимо мякоти и косточки плодов, а также корни растения и листва, падающая с него.*

## Лечебные и полезные свойства ягод калины для организма женщин и мужчин

Многочисленные исследования выявили, что иммунитет у мужчин функционирует хуже, чем у женщин, поэтому поддержать его помогут ягоды калины, систематическое употребление которых даже в маленьком количестве защитит организм от различных инфекций. Помимо этого **полезные свойства ягод калины** проявляются и в предотвращении вероятности возникновения карциномы простаты и лечении уже существующих мужских заболеваний, а также в увеличении полового влечения и сексуальной активности.

Для женского здоровья это растение является настоящим кладезем, способным излечивать фиброзно-кистозную болезнь и предупреждать повторное проявление заболевания, а чай из ягод рекомендуют для профилактики воспаления мочевого пузыря. Помимо этого советуют использовать взвар из калины при эктопической беременности и во время обильного менструального кровотечения вследствие отличного кровоостанавливающего свойства, поэтому **польза калины для организма женщин** существенна.

Применяются ягоды и в косметических целях в качестве масок для избавления кожи от жирного блеска, очищения и сужения пор, а смазывание лица мякотью ягод поможет осветлить кожу и устранить веснушки. Компрессы из отвара плодов этого растения способствуют омоложению кожи, сокрытию мелких морщин, лечению угрей и подростковых прыщей. Растирания с использованием плодов калины придаст коже гладкость и шелковистость, а косточки ее можно применять вместо скраба для тела, который способствует отшелушиванию ороговевших клеток и обновлению кожного покрова.

Также можно готовить маски для волос с калиной, помогающие убрать перхоть и восстанавливающие природный блеск локонов, а систематическое употребление калины предотвратит выпадение волос, укрепит луковицы и посодействует их росту.

## Применение калины в лечебных целях и в кулинарии

Вследствие богатого витаминно-минерального состава калину применяют для излечения различных патологий:

* Благодаря наличию в структуре плодов растения витамина А, калину можно использовать при простудах, бронхитах, инфекционных заболеваниях, ведь она способствует укреплению и повышению защитных функций организма;
* Аскорбиновая кислота в составе ягод содействует выведению избыточного холестерина, уменьшает вероятность формирования тромбов, отвар из этих плодов поможет при гипертонии, стенокардии;
* Калина благотворно влияет на нервную систему, помогает в период неврологических расстройств, при мигрени, бессоннице и снижает беспокойство;
* При заболеваниях почек, уретры и мочевого пузыря полезно вводить в свой рацион такую уникальную ягоду, которая обладает мочегонным действием;
* При геморрое можно сделать ванночку из отвара калины, эта процедура снимет воспалительный процесс и болезненные ощущения, предупредит появление этой болезни в будущем;
* Калина красная положительно воздействует на зрение вследствие содержания в составе каротиноидов и витамина А;
* В ягоде содержатся пектины и дубильные вещества, которые позитивно влияют на функционирование пищеварительного тракта;
* Отвар цветков растения поможет восстановить утерянный голос, а при сильной хрипоте – вернет голос;
* Кора этого кустарника издавна использовалась в качестве средства для остановки обильного кровотечения (например, после родов);
* Плоды калины красной обладают способностью снижать артериальное давление, вследствие чего ее рекомендуют гипертоникам;
* Исследования показали, что достаточно небольшой горсти плодов для запуска механизма обновления крови.

В кулинарии также широко используют калину, ее можно замораживать, сушить, выжимать сок, варить морс, компот, пюре, джемы, дополнить ею выпечку. Помимо этого, на основе ягод готовят отличные спиртные напитки, а для получения максимальной пользы заваривают чай. Многие экспериментируют с ягодой и готовят различные соусы к блюдам из рыбы и мяса.

## Вред калины и противопоказания к употреблению её ягод

Однако, несмотря на все положительные качества этих ягод, неумеренное их употребление может принести вред организму вследствие высокого содержания аскорбиновой кислоты, переизбыток которой спровоцирует аллергическую реакцию в виде мелких пятнышек на теле. Помимо этого, не каждый сорт калины полезен, например, на Кавказе распространена калина черная, чьи плоды являются ядом.

Также имеются определенные противопоказания для ее употребления:

* Беременность, в соке плодов содержатся соединения, подобные женским гормонам, чей избыток может повлечь возникновений патологий у плода и вызвать преждевременные роды;
* Гипотония, артериальное давление может стать еще ниже и привести к обмороку;
* Повышенная кислотность желудочного сока, возможно обострение заболевания;
* Подагра, вследствие присутствия повышенного уровня пуринов в составе плодов, которые способствуют накоплению солей в суставах.

Таким образом, эта потрясающая ягода обладает массой полезных качеств, может излечить и предупредить многие болезни. Тем не менее не стоит забывать о противопоказаниях и возможных побочных явлениях, чтобы не вызвать негативных последствий для организма.