

Чорниця – надзвичайно корисна для здоров'я людини ягода. У ній міститься до 6% сахарів, до 7% – дубильних речовин, лимонна та яблучна кислоти, є вітамін С, каротин, мікроелементи, а також органічний барвник – антоцин.

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

У сезон, коли досягає чорниця, треба намагатися якнайбільше їсти її у свіжому вигляді. А в ідеалі – заготовити її на зиму.

Чорниця у свіжому вигляді дуже смачна з молоком. Можна зробити і пюре з цукром.

Хочеш зробити запаси на зиму? Із чорниці виходять чудові сиропи, соки, джеми, пастила, повидло, наливки, лікери, варення тощо.

Лікувальні властивості чорниці

Віднови чорницею зір. Дієтологи стверджують: немає кращого засобу для відновлення **гостроти зору**, ніж регулярне вживання в їжу чорниці. Ці темно-сині, поширені переважно в північних широтах, ягоди прекрасно зміцнюють сітківку ока завдяки наявних у них біофлавоноїдам.

Щоб відновити зір, у сезон треба з'їсти її якнайбільше. А в осінньо-зимовий період потрібно 1 столову ложку сухої чорниці залити з вечора холодною водою на 2 см вище рівня ягід, а вранці з'їсти їх натще за 30 хвилин до сніданку.

Чорниця допомагає при цукровому діабеті. Інтуїтивно люблять чорницю і люди, схильні до **цукрового діабету** – чорниця прекрасно знижує рівень цукру в крові та дуже благотворно впливає на роботу всієї ендокринної системи. Як прекрасний засіб від діабету можна використовувати й відвар із листя чорниці.

Чорниця благотворно впливає на клітини мозку. Відмінною рисою чорниці є і її надзвичайно благотворний вплив на **клітини мозку**.

Хочеш зберегти тверезий розум і хорошу пам'ять до глибокої старості? Їж чорницю. І годуй нею дітей, якщо хочеш, щоб шкільна програма не забирала в них фізичні й емоційні сили.

Крім того, чорниця прекрасно (не гірше журавлини) очищає нирки. А пектини, що

містяться в цих ягодах, прекрасна підмога для кишечника. Щоб відновити моторику кишечника, треба приймати по 50-100 г свіжих ягід на день або пити настій із подрібнених сухих ягід: 4 чайні ложки на 1 склянку холодної води, настояти 8 годин; добова доза — 2-3 чайні ложки.

Неоціненну допомогу може надати чорниця і при запаленні горла, геморойних кровотечах, нирково-кам'яній хворобі, подагрі, ревматизмі.

Чорниця - це профілактика раку. Онкологи одностайні: регулярне вживання чорниці – прекрасна **профілактика раку**.

Полуниця, малина більш поширені, але не потрібно забувати, що чорниця - справжня знахідка для тих, хто хоче покращити своє здоров'я та зміцнити організм/

Чорниця квітне у травні-червні, плоди дозрівають у липні-серпні. Заготовляти листя потрібно під час цвітіння, а плоди - під час дозрівання.

Ягоди чорниці вживають свіжими, перетертими з цукром, у суміші з молоком та вершками. Вони є сировиною для різних галузей харчової та кондитерської промисловостей. З чорниць готують соки, морси, екстракти, сиропи, джеми, варення, компоти, мармелад.

У фруктово-ягідному виноробстві з чорниці готують вино, яке має високі смакові й дієтичні властивості, а також наливки та настоянки. Сік чорниці використовують для підфарбовування плодкових вин і як харчовий барвник. У науковій медицині використовують ягоди та листя чорниці. Висушені ягоди застосовують як в'яжучий засіб при гострих і хронічних проносах, особливо у дітей. Листки, що містять глікозид поліміртилін, використовують як засіб при лікуванні початкових форм цукрового діабету. Ні в одному іншому фрукті та овочі не знайдеться стільки марганцю, як його має чорниця. Ще у часи Радянського Союзу чорницю завжди включали у раціон льотчиків. І це не дивно - дякуючи вмісту вітаміну А та деяких схожих за своєю дією речовин чорниця незамінна при лікуванні проблем зору. З неї роблять ліки та краплі для очей. «Коли внуки були маленькими використовувала ягоди чорниці як лікувальний засіб від розладів шлунку. Взагалі, ці ягоди мають багато лікувальних властивостей», - розповіла пенсіонерка Анеля. Вона радить заготовляти чорницю на зиму за таким рецептом: на склянку ягід потрібно дві склянки цукру. Перетріть ягоди із цукром та законсервуйте, але щоб мати стовідсоткову гарантію, що чорниці «не зірвуть», потрібно дану суміш довести до кипіння і лише після цього консервувати. «Можете їсти просто як варення, робити

чай», - сказала жінка. У народній медицині сухі плоди чорниці вживають як в'яжучий засіб у вигляді чаїв, компотів, киселів при лікуванні різних хвороб кишково-шлункового тракту. Сироп з ягід вживають при запаленні печінки, недокрив'ї, зниженій кислотності шлункового соку. Рослину використовують при маткових кровотечах, водянці, жовчнокам'яній хворобі, недокрив'ї, цукровому діабеті. Є вказівки, що ягоди запобігають розвитку силікозу, поліпшують зір. Антоціани, що містяться в плодах, використовують для виготовлення препаратів, що застосовуються для профілактики променевої хвороби. Спеціалісти Всесвітньої організації охорони здоров'я склали список з 10 продуктів, без яких просто неможливо підтримувати здоровий спосіб життя. Серед яблук, моркви, капусти, зеленого чаю, помідорів, гострого перцю чілі, броколі, цибулі та салату знайшлося місце і чорниці. Регулярне вживання такого кошика продуктів допомагає не лише залишатися молодими та здоровими, а й впливає на психологічний стан та настрої людини, оскільки усі вищезгадані продукти мають унікальне поєднання активних елементів. Так що влітку обов'язково зверніть увагу на чорницю. Потурбуйтеся про власне здоров'я, здоров'я своїх близьких та рідних. Чорниця квітне у травні-червні, плоди дозрівають у липні-серпні. Заготовляти листя потрібно під час цвітіння, а плоди - під час дозрівання.

Ягоди чорниці вживають свіжими, перетертими з цукром, у суміші з молоком та вершками. Вони є сировиною для різних галузей харчової та кондитерської промисловостей. З чорниць готують соки, морси, екстракти, сиропи, джеми, варення, компоти, мармелад. У фруктово-ягідному виноробстві з чорниці готують вино, яке має високі смакові й дієтичні властивості, а також наливки та настоянки. Сік чорниці використовують для підфарбовування плодкових вин і як харчовий барвник. У науковій медицині використовують ягоди та листя чорниці. Висушені ягоди застосовують як в'яжучий засіб при гострих і хронічних проносах, особливо у дітей. Листки, що містять глікозид поліміртилін, використовують як засіб при лікуванні початкових форм цукрового діабету. Ні в одному іншому фрукті та овочі не знайдеться стільки марганцю, як його має чорниця. Ще у часи Радянського Союзу чорницю завжди включали у раціон льотчиків. І це не дивно - дякуючи вмісту вітаміну А та деяких схожих за своєю дією речовин чорниця незамінна при лікуванні проблем зору. З неї роблять ліки та краплі для очей. «Коли внуки були маленькими використовувала ягоди чорниці як лікувальний засіб від розладів шлунку. Взагалі, ці ягоди мають багато лікувальних властивостей», - розповіла пенсіонерка Анеля. Вона радить заготовляти чорницю на зиму за таким рецептом: на склянку ягід потрібно дві склянки цукру. Перетріть ягоди із цукром та законсервуйте, але щоб мати стовідсоткову гарантію, що чорниці «не зірвуть», потрібно дану суміш довести до кипіння і лише після цього консервувати. «Можете їсти просто як варення, робити чай», - сказала жінка. У народній медицині сухі плоди чорниці вживають як в'яжучий засіб у вигляді чаїв, компотів, киселів при лікуванні різних хвороб кишково-шлункового тракту. Сироп з ягід вживають при запаленні печінки, недокрив'ї, зниженій кислотності шлункового соку. Рослину використовують при маткових кровотечах, водянці, жовчнокам'яній хворобі, недокрив'ї, цукровому діабеті. Є вказівки, що ягоди запобігають розвитку силікозу, поліпшують зір. Антоціани, що містяться в плодах, використовують для виготовлення препаратів, що застосовуються для профілактики променевої хвороби.

Спеціалісти Всесвітньої організації охорони здоров'я склали список з 10 продуктів, без яких просто неможливо підтримувати здоровий спосіб життя. Серед яблук, моркви, капусти, зеленого чаю, помідорів, гострого перцю чілі, броколі, цибулі та салату знайшлося місце і чорниці. Регулярне вживання такого кошика продуктів допомагає не лише залишатися молодими та здоровими, а й впливає на психологічний стан та настрій людини, оскільки усі вищезгадані продукти мають унікальне поєднання активних елементів. Так що влітку обов'язково зверніть увагу на чорницю. Потурбуйтеся про власне здоров'я, здоров'я своїх близьких та рідних.

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```