

В чем польза черники?

В черничных плодах содержится не так много фруктовых кислот, как в других ягодах. Зато они могут составить конкуренцию по содержанию биоактивных флавоноидов – основных природных антиоксидантов.

Также эта лесная ягода богата минералами (калий, фосфор, кальций, железо, магний и др.), а также витаминами А, С, Р, группы В.

Витамины Р (рутин) и С отвечают за эластичность кровеносных сосудов, снижают их ломкость, проявления купероза (заболевание, вызванное нарушением микроциркуляции крови, которое наступает вследствие расширения и ломкости мелких сосудов чувствительной кожи).

Преобладающие в чернике дубильные вещества, фенокислоты, каротин, пектины благоприятно отражаются на работе органов желудочно-кишечного тракта, замедляют рост новообразований.

Черника может считаться диетическим продуктом, поскольку ее калорийность всего 57 ккал на 100 г.

Улучшает ли черника зрение?

Ученые обнаружили в чернике особые компоненты – миртиллин и глюкокинин. Считается, что первый играет основную роль в работе органа зрения, а второй полезен при сахарном диабете (понижает сахар в крови).

Однако существует мнение, что способность черники восстанавливать зрение – это миф. Хотя, конечно, витамины А и С питают глазные ткани, улучшают кровоснабжение капилляров. Они полезны при утомлении глаз и могут улучшать остроту зрения. Но «сверхспособности» черники в отношении зрения не доказаны.

Замороженная черника полезна не меньше, чем свежая - она сохраняет все полезные свойства и служит прекрасной альтернативой зимой.