Найкорисніша ягода влітку

Медики рекомендують при відсутності протипоказань активно їсти смородину.

Вживання смородини приносить багато користі, так як ця ягода відрізняється неймовірно високим рівнем вмісту вітамінів і корисних речовин. З присутність смородини в раціоні пов’язаний ряд цілющих ефектів.



Зокрема, завдяки цій надзвичайно вітамінізованої ягоді поліпшується стан крові і судин, нормалізується тиск. За словами медичних фахівців, ласуючи чорною смородиною, гіпертоніки можуть захистити себе від стрибків тиску в літню спеку. Але ось при проблемах зі зниженим тиском смородину потрібно їсти строго в невеликих кількостях.



Також смородина благотворно впливає на мікробіом в порожнині рота. У ній міститься квертицин, який перешкоджає запобіганню стоматиту, карієсу, галітозу.

Сердечникам дуже корисно щодня вживати смородину або смородиновий сік – в її ягодах багато калію. Ще смородина володіє сечогінною властивістю, і завдяки цій своїй якості вона допомагає впоратися з набряклістю у спеку.



Вживання смородини, крім іншого, покращує стан шлунково-кишкового тракту. Практично всі види смородини, червона, чорна чи біла, покращують перистальтику, допомагають кишечнику ефективно очищатися від небажаних і потенційно небезпечних речовин.



Також, кажуть лікарі, смородину потрібно їсти людям, що страждають від стресів і депресивних станів.

Джерело: Ukrhealth