

Клубника -полезные свойства.

Клубника -полезные свойства.

Клубника - царица ягод, настоящая королева вкуса, аромат которой не оставляет равнодушными ни детей, ни взрослых. Это не только **отличное лакомство, но и прекрасное лекарство**, которое дала сама природа.



Полезные свойства клубники

Клубника – ароматная ягода, которая обладает уникальными пищевыми, лекарственными и полезными свойствами. Она содержит большое количество сахаров, витаминов, фолиевую кислоту, клетчатку, каротин, пектины, железо, кобальт, кальций, фосфор и марганец. Такое растение оказывает мощное оздоровительное влияние на человеческий организм. Ягоды клубники используются для лечения гипертонии, склероза, запоров и различных проблем с пищеварительной системой

Кроме того, многие формы запущенных состояний при экземах с легкостью решаются при особом лечении клубникой. Она способствует нормализации обмена веществ, а также помогает при серьезных болезнях сердца, при почечных недугах и малокровии.

При воспалениях щитовидной железы показано употребление ягод клубники, поскольку она обладает особой противомикробной активностью. Если выпивать свежий клубничный сок натощак, то это поможет вылечить желчнокаменную болезнь. Следует также отметить, что современные медики по достоинству оценили сахаропонижающие и мочегонные свойства таких изумительных ягод. Также доказано, что клубника способствует выведению из организма лишней воды. Регулярное употребление ягод в пищу повышает аппетит и даже замедляет процессы старения. Большое содержание антиоксидантов обуславливает приподнятое настроение. Клубника просто незаменима при авитаминозах, она отлично борется с различными возбудителями вирусных и бактериальных инфекций.

Клубника – афродизиак

Клубника является мощным афродизиак, то есть продуктом, который **способствует**

усилению и стимуляции полового влечения между мужчиной и женщиной

. Её аромат заставляет раскрыться женскую чувственность. Горсть ягод, съеденная перед близостью, помогает партнерам раскрепоститься и наслаждаться друг другом.

Клубника. как косметическое средство



С древних времен женщины совершенно разных национальностей применяли клубнику в качестве косметических средств при *уходе за кожей лица и тела*. За счет богатого содержания салициловой кислоты эта ягода служит прекрасным *отбеливающим и противовоспалительным средством при угревой болезни, веснушках, пигментных пятнах*

. Маска из клубники может быть использована как *кислотный пилинг при увядающей коже.*

Древние римляне использовали сок и мякоть плодов ягоды для освежения дыхания и отбеливания зубов. Французская революционерка мадам Тальен, которая впоследствии стала приближенной Наполеона, принимала ванны из пюре клубники, считая, что тем самым продлевает себе молодость.

Отбеливающая маска для лица из клубники: размять 3 крупные ягоды в фарфоровой ступке, нанести на предварительно очищенную кожу лица и декольте. Держать 5—8 минут. Смыть теплой водой. Нанести увлажняющий крем.

Питательная маска из клубники для увядающей кожи: размять 2 ягоды среднего размера в фарфоровой ступке, добавить в получившееся пюре 1 чайную ложку меда (для жирной и нормальной кожи) или жирных сливок (для сухой кожи). Нанести на предварительно очищенную кожу лица и декольте. Выдержать 10 минут. Смыть прохладной водой.

Клубника для очищения пор: смешать сок от 2—3 ягод с 2 ложками косметической глины. Нанести на предварительно очищенную кожу лица, уделив внимание Т-зоне. Держать 10 минут. Смыть теплой водой. Нанести увлажняющий крем.



Клубника – диетический продукт

Несмотря на то что эта ягода обладает хорошо выраженным сладким вкусом, она может быть рекомендована даже больным с сахарным диабетом. Кроме того, клубника незаменима при борьбе с лишним весом, так как она препятствует усвоению жиров и лишних углеводов в кишечнике, стимулируя перистальтику кишечника.

Лечебные свойства клубники

Как и все дары природы, клубника обладает богатыми лечебными свойствами. В ней содержится большинство макро- и микроэлементов, которые необходимы для хорошей работы организма.

Клубника богата:

макроэлементами (калий, кальций, магний);

микроэлементами (железо, йод, марганец, медь, фтор, кобальт, молибден);

витаминами С, в-каротином, Е, В9, РР;

клетчаткой;

фруктовыми кислотами (салициловой, хинной, янтарной, яблочной);

красящими веществами, в том числе антоцианом.

Н



Основными полезными свойствами клубники организму человека: способствует правильной работе сердечной мышцы, регулирует уровень артериального давления, улучшает проводимость нервных импульсов, защищает от депрессий, избавляет от отеков, способствует улучшению снабжения мозга кислородом.

Кальций и фтор, которыми содержатся в клубнике, укрепляют кости и зубы.

Эта ягода является отличным профилактическим средством от инсультов за счет магния, которым она богата.

Клубника стимулирует образование гемоглобина и эритроцитов. Кобальт, железо, медь и молибден, содержащиеся в ней, являются незаменимыми источниками кроветворения.

Эта ягода – настоящая кладовая витамина С, которого в ней больше чем в лимоне (в пересчете на 100 грамм). Поэтому она укрепляет иммунитет, способствует восстановлению и обновлению соединительной ткани (хрящей, связок), улучшает качество внутрисуставной жидкости.

Витамин Е, антоциан являются мощными антиоксидантами, за счет них клубника замедляет процессы старения, борется со свободными радикалами, является профилактикой онкологических заболеваний.

Плоды этой ягоды богаты фолиевой кислотой, которая особо необходима при планировании беременности. Кроме того, фолиевая кислота укрепляет сосуды и предотвращает их ломкость.

Красный цвет клубники обусловлен в-каротином, который является предшественником витамина А в организме. Он обеспечивает обновление клеток и эластичность кожи, разглаживает морщины, стимулирует иммунитет, улучшает остроту зрения.

Салициловая кислота, содержащаяся в клубнике, обладает антибактериальным эффектом при наружном применении, а при употреблении внутрь проявляет слабое жаропонижающее действие.

Мягкие волокна клетчатки, которыми богата мякоть клубники, удаляют шлаки из кишечника, стимулирует перистальтику, понижают содержание холестерина.

Клубнику рекомендует употреблять в качестве лечебно-профилактического средства при следующих заболеваниях:

- заболевания суставов (артриты, артрозы, подагра);
- заболевания почек и мочевыводящих путей;
- заболевания сосудов, в том числе атеросклероз;
- упадок сил, авитаминоз, восстановительный период после тяжелых болезней;
- снижение иммунитета, частые простуды, грипп;
- запоры, дисбактериоз кишечника;
- малокровие;
- бессонница, депрессии;
- кожные заболевания;
- стоматиты, ангина, фарингит.

Для лечения горла при простудах, а также для освежения дыхания, профилактики заболеваний десен применяют настой ягод клубники.

Настой ягод клубники

Настой ягод клубники: 2—3 крупные ягоды клубники размять в фарфоровой ступке, переложить в чистую стеклянную банку, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Полоскать горло и ротовую полость теплым настоем 5 раз в день.

Профилактика малокровия: Ежедневно съедать по половине килограмма свежей клубники.

Клубничные повязки: При трудно заживающих ранах, трофических язвах рекомендованы клубничные повязки. Для их приготовления спелые ягоды хорошо промыть, обдать кипятком, размять вилкой. Наложить получившуюся кашицу на рану, сверху накрыть пищевой пленкой, забинтовать, оставить на 30-



40 мин.

Чай из листьев клубники: В народной медицине большое внимание уделяется не только плодам клубники, но и её листьям и корням. Для лечебных целей используют высушенные листья растения.

Собирать их лучше в августе—сентябре, когда период плодоношения подошел к концу. Сушат листья в тени, затем убирают в стеклянные банки, горлышко которых закрывают бумагой, или холщевые мешки.

Перед применением высушенные листья разламывают на 2—4 части. Для лечения в народной медицине используют чай и настой. Заваривать листья клубники лучше всего в фарфоровом заварочном чайнике. На 1 стакан кипятка кладется примерно 2 крупных листа. Настаивается 5-10 минут, принимается с медом или сахаром 2—3 раза в день.

Чай из листьев клубники богат витамином С, обладает мягким потогонным и мочегонным эффектом. Способствует снижению артериального давления.

Рекомендован при:

мелких камнях и песке в почках;

воспалительных заболеваниях мочевого пузыря;

застойных явлениях в желчном пузыре;

простудах и гриппе.

Настой листьев клубники:

Настаиваются высушенные листья клубники в термосе в течение 40 минут из расчета на 2 стакана кипятка 6—8 листьев. Используют для полосканий горла и полости рта.

Рекомендовано при:

болезнях десен;

ангине;

боли в горле.

Крепкий настой листьев клубники хорошо помогает при поносе, пищевом отравлении, легких инфекциях кишечника.

Чем полезна клубника для детей?

Богатая витаминами, микроэлементами, клетчаткой, некалорийная она идеально подходит для детского питания.

Здоровым малышам впервые можно начинать вводить клубнику в качестве прикорма в 12 месяцев.

Детям со склонностью к аллергии знакомство с ягодой лучше отложить до 2-х летнего возраста.

Стоит отдавать предпочтение свежим ягодам, так как в них содержатся все полезные вещества. На зиму можно замораживать клубнику в морозильной камере. Для этого отбираются зрелые, но еще достаточно упругие плоды, тщательно промываются, просушиваются, складываются в плотно закрывающийся пластиковый контейнер, подходящий для заморозки, укладываются в морозильник.

Из размороженных ягод можно приготовить компот, кисель, пудинг, желе.

Клубничный компот: 0,5 кг спелых ягод клубники промыть, разрезать на четвертинки, залить 1,5 литрами воды. Добавить сахар по вкусу, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, варить до размягчения ягод.

Пудинг из клубники с кукурузными хлопьями: понадобится: 4 яичных желтка, 0,5 стакана сахара, 0,5 кг клубники, 0,5 стакана кукурузных хлопьев, 30 мл лимонного сока. Желтки взбить с сахаром до образования устойчивых пиков. Добавить лимонный сок, кукурузные хлопья, все перемешать. На дно противня с глубокими бортиками выложить нарезанные ягоды клубники, равномерно залить смесью. Поставить в разогретую духовку при температуре 180 С на 20 минут.

Кисель из замороженных ягод клубники: понадобится: замороженная клубника 300 грамм, вода 1 литр, сахар 0,5 стакана, крахмал 2 столовые ложки. Замороженные ягоды разморозить. Взбить блендером до состояния пюре. Добавить 1 литр воды, довести до кипения, добавить сахар, еще несколько минут прокипятить. Крахмал растворить в отдельной посуде в 0,5 стаканах холодной воды. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить крахмал в кипящую клубничную воду. Вновь довести до кипения, непрерывно помешивая. Снять с огня, остудить.

Клубничное варенье можно использовать для придания вкуса и аромата молоку, молочным кашам, творогу, натуральному йогурту и кефиру, для украшения запеканок. Малыши наверняка не откажутся от такого лакомства, даже в том случае, если не очень жалуют молочные продукты.

Польза клубники при беременности

За счет высокого содержания фолиевой кислоты клубника является идеальным продуктом при подготовке к зачатию и на первых месяцах беременности и. Фолиевая кислота необходима для правильного формирования нервной системы плода.

Кроме того, мягкая клетчатка, содержащаяся в мякоти, бережно стимулирует перистальтику кишечника, что особенно необходимо при частых запорах у беременных.

Легкий мочегонный эффект способствует выведению лишней жидкости из организма будущей мамы, при этом не увеличивая нагрузки на почки, что актуально на поздних сроках беременности.

Можно ли беременным есть клубнику?

На этот вопрос трудно ответить однозначно. Если будущая мама не страдает склонностью к аллергическим реакциям, не имеет индивидуальной непереносимости клубники, то можно и нужно употреблять эту ягоду во время беременности. Но если имеется аллергия на клубнику или же другие аллергические заболевания (астма, дерматит), то лучше воздержаться.

Хочется отметить, что при беременности лучше употреблять только ягоды, собранные в сезон, и отказаться от привозных импортированных плодов.

Вред клубники

В природе все является либо лекарством, либо – ядом. При неправильном применении можно нанести вред здоровью.

В первую очередь это касается людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта: гастритами, язвенной болезнью и др. Большое количество фруктовых кислот, содержащихся в клубнике, может привести к обострению.

Мелкие косточки могут причинять неудобства людям с зубными протезами, болезнями десен.

Клубника плохо хранится, подгнившие ягоды способны вызвать сильное пищевое отравление.

— Стараясь добиться ранней зрелости, производители часто используют для выращивания клубники небезопасные агротехнические методы (нитраты, гормоны).

Поэтому плоды, поступившие на прилавки магазинов задолго до природного сезона, являются потенциальным источником опасности для здоровья. Лучше покупать клубнику строго во время её естественного плодоношения.

Клубника – излюбленный объект генной инженерии. Гены камбалы, синего цвета плодов – чего только ни увидишь. Особенно это касается ягод, импортированных из Китая, Америки. Поэтому стоит отдавать предпочтение местным сортам.

Аллергия на клубнику

Несмотря на то что клубника – это кладезь пользы, она, к сожалению, является сильным аллергеном

. Аллергия на клубнику проявляется чаще всего в виде болей в животе, рвоты, поноса, приливов, потливости, головокружения через 10—15 минут после употребления ягод. Также могут быть кожные высыпания в виде крапивницы.

Для установления диагноза необходимо обратиться к врачу-аллергологу для прохождения кожной пробы. Интересен тот факт, что в большинстве случаев, аллергия возникает на свежие термически необработанные плоды, в то время как на клубничное варенье, джемы, компоты реакция отсутствует.

Из-за сильной аллергенной нагрузки не рекомендуется вводить клубнику в качестве прикорма детям до 12 месяцев.

Применение клубники

Отвар из листьев этого целебного растения применяется для нормализации артериального давления и восстановления обмена веществ в организме

. Также клубника поможет при хронической бессоннице, если регулярно перед сном съедать несколько ягод. Она способна

снизить уровень холестерина, очистить кишечник, пополнить запасы витаминов в организме, а также будет способствовать снижению веса. М

асса витаминов и микроэлементов обеспечит доставку кислорода к тканям, укрепит костную ткань и десны, поможет бороться с вирусными заболеваниями. Клетчатка клубники восстановит работу кишечника. Для этого необходимо съедать один стакан ягод перед сном или выпивать кружку целебного морса.

Чтобы избавиться от сердечно-сосудистых недугов, в сезон съедайте по горстке только что собранных ягод.

Врачи рекомендуют воспользоваться настоем листьев при маточных кровотечениях и обильных менструациях. Кроме

того, такое уникальное средство существенно облегчит боли при воспалении геморроидальных узлов.

Применяя такой настой наружно, можно навсегда решить проблему экзем и различных

кожных дерматитов.

Для приготовления настоя потребуется 2 столовых ложки измельченных клубничных листьев. Заливаем их кипятком, а затем настаиваем в термосе около одного часа. Процеженное средство готово к использованию. Также им можно полоскать больное горло и ротовую полость при наличии резкого и неприятного запаха.

В качестве эффективного **мочегонного средства можно сделать настой из спелых ягод.** Берем 2 столовых ложки и заливаем 200 мл крутого кипятка. Через 30 минут процеживаем и пьем по полстакана перед каждым приемом пищи.

Для нормализации артериального давления используем замечательный настой из сухих листьев. На 2 столовых ложки потребуется один стакан кипятка.

Сколько калорий в клубнике?



Клубника – отличный диетический продукт. Мало того, что она ускоряет обмен веществ, способствует сжиганию жиров, выводит холестерин из кишечника, очищает организм от шлаков, она еще низкокалорийна. Её сладость обусловлена не сахарозой, как в большинстве плодов и ягод, а фруктозой, поэтому её смело можно рекомендовать больным с диабетом.

Сколько калорий в свежей клубнике?

В зависимости от сорта примерно 30—40 ккал на 100 грамм продукта.

Сколько калорий в замороженной клубнике?

Заморозка не влияет на калорийность клубники, она так и остается на уровне 30—40 ккал в 100 г.

Клубничная диета

На основании клубники можно составить 4-дневную диету, которая позволит избавиться от 2—3 кг лишнего веса

. Увеличивать её длительность не стоит из-за аллергенности ягод и раздражающего действия на слизистую кишечника.

Примерное меню:

Завтрак: утро лучше начать с легкого салат. 1 стакан клубники и 1 яблоко без шкурки нарезать кубиками, при желании можно посыпать корицей, перемешать и есть, запивая 1 стаканом несладкого натурального йогурта или кефира.

Обед: мясной салат из кусочков отварной курицы (половинка грудки), грецких орехов (2—3 штуки), 1 огурца и полстакана клубники, заправленные 1 столовой ложкой подсолнечного или оливкового масла холодного отжима.

Полдник: 0,5 стакана ягод клубники с 1 диетическим хлебцем.

Ужин: легкий салат из 100 г обезжиренного творога (0,5%), 0,5 стакана клубники, 1 вареной картофелины, запить 1 стаканом несладкого натурального йогурта или кефира.

Для тех, кому трудно придерживаться этой диеты, можно порекомендовать утренний фруктовый салат, употребление которого постепенно приведет к снижению веса.

Утренний салат «Бодрость»

1 стакан некрупной клубники хорошо вымыть, обдать кипятком, нарезать. Половину яблока среднего размера очистить от семян и кожицы, нарезать кубиками. Банан хорошо вымыть, очистить, нарезать полуколечками. В салатнице смешать фрукты и заправить четвертью стакана натурального несладкого йогурта. Добавить мед по вкусу для придания сладости.

Выращивание клубник

Особенности выращивания клубники заключаются в правильно выбранном участке с достаточным количеством солнечного света. Такое влаголюбивое растение не переносит сильного переувлажнения. Следует отметить, что клубнику не рекомендуют выращивать

больше четырех лет на одном и том месте.

Условия выращивания клубники. Одним из главных условий получения хорошего урожая является специальная оросительная система.

Достаточная

освещенность

участка также крайне необходима для хорошего созревания ягод.

Технология выращивания клубники.



□ На предполагаемой клубничной грядке внести удобрения и высадить редис, салат, укроп, горох или чеснок

. Эти растения лучшие предшественники клубники. После их уборки провести летний

засев участка сидератами (горчица, овес, фасоль).□

Посадкой клубники лучше заниматься ранней весной, осенняя посадка снижает урожайность почти в три раза. Участок под посадку клубники готовьте заранее, обязательно внесите компост и перегной. Для раннеспелых посадок готовьте почву не позднее, чем за 15 дней.

□ Нельзя:

Выращивать клубнику на одном месте, потому, что это приведет к очень высокой штаммовой активности спор болезнетворных грибов и развитию эктопаразитов.

Давать избыточные дозы азота при подкормке, это спровоцирует вспышку грибных болезней.

Рассаду клубники покупают, либо выращивают из семян.

- лучше покупать рассаду с закрытыми корешками, в горшочках.
- длина корешков должна быть не менее 5 см.
- рассада должна иметь 2-3 хороших листочка.

Не стремитесь покупать рассаду с цветочками. Для лучшей приживаемости рассады клубники их все равно придется обрезать. Ведь что для вас лучше, чтобы этот кустик дал вам 3-4 ягоды в этом году и столько же в следующем, или подождать до следующего года и собрать хороший урожай с куста?

Подготовка почвы

Первое что можно сделать, это рассыпать по поверхности **2-3 ведра органики на метр квадратный**. Также можно непосредственно подготовить почву под каждое растение. Для этого делаете ямку 25х25х25 и заполняете эту ямку следующей смесью:

- 1 ведро земли с грядки;
- 1 ведро компоста;
- 1 ведро перепревшего конского навоза или ведро компоста с 2 л. биогумуса;
- 2 стакана золы;



Все это перемешиваете и этой смесью заполняете лунки.

Высаживаете рассаду клубники в **мае месяце**. При посадке клубники соблюдаем глубину высадки: верхушка клубники не должна оказаться в земле и не должна сильно выпирать из земли. После этого обильно поливаете рассаду. Землю после посадки необходимо мульчировать. И это необходимо делать постоянно, в течение всего лета.

Ширина гряды должна составлять не более **120 см**, а **между растениями оставляйте по 35–40 см**.

Посадка рассады осуществляется в августе

заранее подготовленной рассадой.

Не забывайте перед посадкой тщательно подрезать мощную корневую систему.

На участке клубника может выращиваться под специальной пленкой. Такое мульчирование является надежной защитой от заморозков.

Сажать клубнику лучше всего вечером, перед посадкой прищипните самый длинный корешок, срежьте листья, оставив не более трех. Приживаемость при такой посадке практически 100 %.

Укоренение усов

Во время роста маточного куста от него отрастают усы с розетками новых растений с собственной корневой системой. Укоренившись в грунт такое молодое растение, начинает собственную жизнь и может быть использовано для рассады. Выбираем самый урожайный куст. Удаляем все цветоносы, чтобы куст не плодоносил и не тратил силы на урожай.

На следующий год с этого куста берут усы для размножения. Берем первые 3-5 розеток от усиков клубники и укореняем их. Хорошо это делать сразу в горшочек и когда кустику дадут свои корешки и укоренится, то его отрезают от маточного куста.

Те кусты, которые не дают усов для размножения, размножают методом деления самого куста.

Некоторые дачники осенью обрезают всю листву у клубники. Так делать ни в коем случае нельзя

Этим вы стимулируете рост молодых листьев, вместо того, чтобы растение заложило почки на следующий год. Вот и спрашивается, зачем вам зимой молодые листья клубники? Полную обрезку кустов делают только в крайних случаях, если заболела плантация клубники, но это надо делать сразу после сбора урожая, а не ждать осени.

Трёхразовое питание

Ранней весной после обрезки листьев клубнику подкармливают комплексным минеральным удобрением (нитроаммофоской — 1 ст. л. на 10 л воды) или органическим удобрением (настой коровяка, разведенного водой 1:10, или куриного помёта — 1:12). Клубнику удобряют под корень, используя 0.5 л раствора под каждый куст

В период бутонизации и созревания плодов клубнике больше требуется калия, поэтому для подкормки можно использовать калийную селитру, золу или настой куриного помета.

Опрыскивание клубники микроэлементами во время цветения и роста завязей значительно увеличивает её урожайность (на 10 л воды — щепотка борной кислоты) .

После сбора урожая и обрезки старых листьев подкармливают комплексным минеральным или органическим удобр
ением (2 ст л. нитроаммофоски, 1 стакан золы на 10 л воды).

Подкормка клубники в августе мочевиной (30 г на 10 л воды) способствует закладке и увеличению цветочных почек, что увеличит урожай следующего года. После подкормки клубнику необходимо полить, чтобы не повредилась корневая система.



Выращивание клубники в домашних условиях. Для этого понадобятся особые мешки из полиэтилена, которые следует заполнить субстратом из простых удобрений. Мешки ставим в теплое место. В земле делаем небольшие посадочные отверстия в шахматном порядке, куда высаживаем рассаду. Из трубочек капельниц можно сделать оросительную минисистему для полива. Для хорошего освещения поставьте рядом с мешками мощные лампы. При цветении растения необходимо производить его искусственное опыление при помощи вентилятора.

Выращивание клубники в теплице зимой. Такое выращивание – идеальный вариант для получения однолетних растений. Почва должна быть нейтральной или слабокислой, а оптимальный слой перегноя должен составлять не менее 15 см. Следует выделить такие основные моменты выращивания ягод в теплице как своевременный полив и правильно соблюдение температурного режима. Также не забывайте периодически опрыскивать клубнику от появившихся вредителей. Четко выполняя эти указания, вы получите большой урожай сладких крупных ягод.

Подводя итог рассказу о царице ягод – клубнике, хочется еще раз обратить внимание на то, что несмотря на обилие полезных свойств, она имеет ряд противопоказаний. Внимательное отношение к своему здоровью поможет не только извлечь всю пользу из этих вкуснейших ягод, но и не допустит развитие побочных эффектов от её применения.

[Ссылка автора http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_klybnika.php](http://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_klybnika.php)



{social}

Похожие статьи

[Обрезка смородины.](#)

[Как хранить чеснок.](#)

[Как хранить картофель.](#)

[Выращивание огурцов в теплице.](#)

[Если треснула кора.](#)

[Как избавиться от тараканов.](#)

[Выращивание рассады томатов.](#)