

Здоровое питание: малина.



В России большое распространение получила садовая малина. Малина содержит сахара (до 9%), органические кислоты (около 2%), пектиновые вещества и витамины (С, В, В2, В6, РР, Е, каротин). Вкусные и ароматные ягоды используют в свежем виде, из них готовят варенье, желе, пастилу.

Варенье из малины – проверенное средство при простуде. Кроме этого, малина улучшает работу мозга. Благодаря антиоксидантам малина помогает избежать возрастных ухудшений памяти, способствует росту новых нервных клеток в головном мозге, снижает сахар в крови, защищает сердце. Если регулярно, понемногу есть малину, можно поддержать здоровье сердца. Исследования подтвердили, что употребление этой ягоды снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, предотвращает накопление тромбоцитов и снижает кровяное давление.

Малина помогает похудеть. Эта ягода – отличный выбор для тех, кто следит за фигурой. Малина помогает бороться с артритом. Доказано, что экстракт ягоды снижает риск развития артрита, облегчает его течение, уменьшает опухоль и разрушение суставов. Ягода защищает кожу от старения, так как малина богата витамином С, который действует как антиоксидант, борется со свободными радикалами, улучшает выработку коллагена и нейтрализует негативное воздействие солнца на кожу.

Рекомендации при покупке: лучше покупать ягоды в контейнере из натуральных материалов (картона или щепы). Внутри должен проникать воздух, например, через перфорацию на крышке. Перед покупкой потрясите коробку. Ягоды должны свободно перемещаться внутри. Если вы ощущаете, что ягоды склеились, откажитесь от покупки – это признак того, что ягоды поразила плесень. Ягоды должны быть чистыми, свежими, съёмной зрелости, одного сорта, без повреждений и заболеваний. После покупки малину

лучше съесть побыстрее, так как хранится она недолго. И не забывайте хорошо промывать ягоды перед едой.

По вопросам, связанным с обеспечением реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», по обеспечению качества и безопасности пищевой продукции, требованиям к качеству, по вопросам защиты прав потребителей вы можете обращаться:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области в Советском районе, г.Советск, улица Кирова, д. 1, т.(883375) 2-25-01

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Советском районе, г.Советск ул. Кирова д.1, т.(883375) 2-22-02