Автор: Administrator
01.11.2013 22:07



О полезных свойствах и противопоказаниях употребления черники, уже много и написано и сказано, но давайте повторимся. Черника – это ветвистый кустарник, в высоту достигающий в среднем пятьдесят сантиметров, относящийся к семейству брусничных. Стебли растения прямостоячие, цилиндрические, у основания серые, а в верхней части зеленые. Листья черники светло-зеленые, гладкие, очередные, яйцевидные, слегка пильчатые по краям. Цветки кувшинчатые, белого или розового цвета, цветоножки коротенькие и располагаются в пазухах крайних листьев. Плоды черники – это черные ягоды со слегка сизым налетом. Период цветения растения – май и июнь. Плоды же созревают с июня по август. Растут эти волшебные ягодки преимущественно в Альпийский горах, на Дальнем Востоке, в Западной и Восточной Сибири, на территории всей европейской части России. Чернику альпийскую можно встретить в лесной зоне с умеренной влажностью. Состав ягод черники очень богат, в этих ягодах содержится около 6% сахара, около 12% дубильных веществ, пектиновые соединения, органические кислоты, витамин С, марганец, железо, каротин, витамины групп Р и В. Также богаты своим химическим составом и листья черники. В листьях черники содержатся органические кислоты, алкалоиды, фенольные соединения, а также эфирное масло. Кроме того, что ягоды черники богаты витаминами и минералами, они также обладают антисептическим, вяжущим, противовоспалительным и противоспазматическим действиями. Благодаря своему составу, ягоды черники повышают адаптацию глаз к темноте и облегчают восстановление пигмента сетчатки, также они оказывают защитное действие на слизистую желудка. Черника полезна не только в свежем виде, также полезна и сушеная черника. В зимние холода сушеную чернику запаривают как шиповник и пьют настой для укрепления иммунитета к респираторным заболеваниям. Ягоды черники альпийской весьма эффективны при лечении острых и хронических нарушений пищеварения, сопровождающихся расстройством желудка. Ягоды и листья черники нашли очень широкое применение и в народной медицине, так как издревле было замечено волшебное воздействие этих ягод на остроту зрения, также черника снимает усталость глаз при длительной работе в помещении с искусственным освещении. Очень много у черники полезных свойств, а вот противопоказания тоже встречаются. Если у Вас нарушена работа желчевыводящих путей или имеются заболевания поджелудочной железы, ограничьте употребление чудо-черники.