

Малина – полезные свойства



Многочисленные полезные свойства малины давно используются в народной медицине. Малина - очень популярная ягода, и её с успехом выращивают многие садоводы.

В ягодах малины содержатся полезные для организма человека различные кислоты, такие как: яблочная, лимонная, салициловая, винная и другие.

Ягоды малины содержат полезные витамины: В1, В2, В9, А, С, РР.

Также ягоды малины богаты минеральными веществами и микроэлементами: железом, медью, калием, магнием, кобальтом, кальцием, цинком.

Полезные свойства малины применяются для снижения уровня протромбина, лечения склероза, укрепления кровяных капилляров.

Малина обладает отменными вкусовыми качествами в сочетании со своими полезными свойствами. Ягоды и листья малины успешно используют для лечения простуды и острых респираторных заболеваний. Благодаря большому количеству салициловой кислоты малина обладает хорошим потогонным действием, поэтому используется для понижения температуры, при этом не возникает никаких побочных эффектов.

Отвар из листьев малины с успехом применяют как отхаркивающее средство при ларингите и бронхите.

Содержащаяся в малине фолиевая кислота очень полезна женщинам во время беременности.

Полезные свойства малины нашли применение в косметических целях. Для этого используют как свежие ягоды, так и цветки и листья малины. Витамины В2, РР, Е, А способны поддерживать в коже тонус, тем самым обеспечивая ей упругость и здоровый цвет.

Маски из свежих ягод малины прекрасно питают и увлажняют кожу. Настой из листьев малины полезен при использовании в качестве мочегонного средства. Наряду с многочисленными целебными свойствами малина способна принести и вполне ощутимый вред.

Например: не рекомендуется принимать малину при мочекаменной болезни и заболеваниях почек, из-за большого содержания пуринов или отвары из плодов или листьев малины.

При гастрите и язве желудка или двенадцатиперстной кишки нельзя принимать настойки.

Однако будут полезны морсы или слабо-концентрированный сок из малины.

Хранение и заготовка.

Самым простым способом заготовки малины на зиму является ее сушка. Ягоды сначала держат на солнце, а потом досушивают в печи или духовом шкафу. Правильно высушенные ягоды будут иметь серовато-малиновый цвет. Засушенная малина также должна обладать «малиновым» ароматом. Замороженная малина также отлично сохраняет все целебные свойства.



В замороженном виде малину можно хранить на протяжении долгого времени.

Самым распространенным способом хранения малины является варенье. Из малины можно также варить компоты и делать повидло и джемы. Все свои свойства малина сохраняет и в перетертом с сахаром виде. Для того чтобы малина не скисла, на 1 килограмм малины берется 1,3 килограмма сахара. В таком виде малину следует хранить на нижних полках холодильника или в погребе.

Свои полезные качества малина прекрасно сохраняет даже после тепловой обработки, поэтому малиновое варенье, наверное, самое хорошее, практически незаменимое средство при лечении простуды зимой.



