

Консультация для родителей Интересные факты о ягодах ХМАО

КЛУБНИКА.

1. Клубника помогает при поражении слизистых оболочек рта, болезнях десен.
2. Ученые установили, что чем ярче цвет ягод клубники, то тем больше в ней содержится витаминов и полезных веществ.
3. Есть люди, у которых есть аллергия на клубнику, и чтобы нейтрализовать эффект аллергена ягоды нужно употреблять с молочными продуктами.
4. Клубника – это единственная ягода, в которой семена располагаются снаружи, а не внутри.
5. Японцы верят, что если съесть половинку клубники, а половинку отдать парню, он обязательно тебя полюбит.

КРАСНАЯ СМОРОДИНА.

6. Больше всего аскорбиновой кислоты в зеленых ягодах смородины. В спелой ягоде количество витамина С существенно снижено. Поэтому для варенья и джема лучше брать незрелые ягоды.
7. Чай из листьев смородины помогает выводить песок и растворять камни в почках, а также эффективен при подагре и заболеваниях суставов.
8. Название «смородина» происходит от древнерусского «смородить», т. е. источать сильный запах.

КРЫЖОВНИК.

9. Крыжовник – ценный источник таких витаминов как А, С и В. Он помогает людям с высоким артериальным давлением, способствует выведению вредных веществ из организма, улучшает иммунитет.
10. По-английски название крыжовника звучит как gooseberry, т. е. «гусиная ягода», потому что в Средние века эту ягоду обязательно клали в блюда из домашней птицы.
11. Во Франции крыжовник добавляли в рыбные блюда. Одно из французских названий крыжовника буквально переводится как «смородина для макрели».

ВИШНЯ.

12. У вишни тонкая кожица, сочная мякоть и большое семя — косточка, прикрытое твердым внутриводником. Такой плод называется «костянкой».
13. Ягоды вишни помогают при излишней нервозности.

ЧЕРНИКА.

14. Плод черники — ягода, с мякотью и множеством семян. Черникой и ежевикой можно лечить сахарный диабет. Употребление этих ягод постепенно приводит к уменьшению сахара в крови, что и требуется для выздоровления от этого недуга. А виноград и черника очень полезны для людей, у которых проблемы с глазами. Эти ягоды предотвращают расширение глазных сосудов и устраняют их повреждение.

15. Черника благоприятна не только при болезнях глаз, но и нарушении обмена веществ, склонности к полноте.

16. Североамериканские индейцы очень уважали чернику и голубику. Они считали, что эти ягодки послал на землю Великий Дух, чтобы люди не погибали от голода. Голубику полезно использовать при инфекциях, в том числе вирусных, сердечных заболеваниях, малокровии, болезнях поджелудочной железы и кишечника. Но сок голубики нужно отжимать только из спелых ягод.

МАЛИНА.

17. Малина, которая кажется ягодой, на самом деле является сложным плодом, состоящим из маленьких костянок.

18. Малина полезна не только при простудных заболеваниях, но при проблемах с сердечно-сосудистой системой, расстройствах зрения. Так как в составе ягоды есть витамин А.

19. Употребляя малину, можно стать более активным и успешно справиться с усталостью и бессонницей, она делают кожу гладкой и эластичной.

20. Существует старинная легенда: сначала малина была белой. Но когда нимфа Ида собирала её для малыша Юпитера, она уколола палец и ягодки окрасились ее кровью.

Интересно, что с точки зрения ботаников, киви, помидор и баклажан также являются ягодами.)

* Вся информация и фото взяты из интернета.

Ешьте ягоды и не болейте !

Спасибо за внимание