



## День красной рябины



**Рябина** – одно из наиболее любимых и почитаемых деревьев в России. Существует более 100 разновидностей рябины, но самой распространенной является рябина обыкновенная. На самом деле рябина обыкновенная не такая уж обычная. Рябина ни засухи, ни мороза не боится, живет и плодоносит почти 100 лет! Деревья рябины удивительно неприхотливы: они легко растут в лиственных и хвойных лесах, на болотах и сухих каменистых склонах. В Древней Руси считалось, что обидеть рябиновое дерево нельзя и, если приходилось сломать ветвь по необходимости, у дерева обязательно просили прощения.

Ярко-красные ветви рябины – признак окончательного прихода осени. Но не все знают, что эти, относящиеся к яблоневым ягоды можно считать миниатюрными яблочками. Что полезного в рябине? Сок рябины имеет антибактериальные, мочегонные, кровоочищающие и вяжущие свойства. В рябине содержится большое количество витаминов А и С – больше, чем в моркови и лимонах, и значительно превосходит землянику, и яблоки.

**Полезьа при бронхите или болях в горле.** Смешайте немного рябинового сока с медом и принимайте 3–4 раза в день. Такая смесь поможет выздоровлению.

**Полезьа при сахарном диабете.** Рябина является источником сорбозы – вещества, из которого получают сахарозаменитель сорбит. Это натуральный подсластитель, не вызывающий скачков сахара в крови.

**Полезьа для иммунитета.** Снижает риск заражения вирусными и простудными заболеваниями. В рябине присутствуют фитонциды, причисленные к растительным антибиотикам и использующиеся для лечения воспалительных процессов.

**Полезьа для кровеносной системы.** Одним из компонентов рябины является железо. Как известно, в сочетании с витамином С оно проще усваивается организмом. Благодаря этому продукты, в которых содержатся оба элемента, считаются оптимальными для профилактики анемии. Еще один важный компонент рябины – фолиевая кислота. Она принимает активное участие в образовании красных кровяных телец и ферментов.

**Полезьа для пищеварения.** Рябина богата пищевыми волокнами, необходимыми организму для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Регулярное употребление клетчатки помогает предотвратить появление запоров и активизирует метаболизм.

**Полезьа для зрения.** Витамин А – один из важнейших компонентов рябины, он помогает поддерживать зрение в хорошем состоянии, защищает глаза от повреждений и развития катаракты и глаукомы. Витамин А помогает глазам адаптироваться к изменяющимся условиям освещения, участвует в процессе восстановления зрительных клеток, улучшает кровообращение в глазах, что помогает сохранять хорошее зрение. Помимо прочего, в рябине также присутствует большое количество бета-каротина – это мощнейший антиоксидант, который защищает клетки глаз от повреждений.

Когда и как употреблять ягоды рябины? Важно знать, что наименее вязкими и горькими «яблочки» становятся после первых заморозков. До морозов в них ощущаются горечь и кислота.

Из рябины можно сварить варенье, джем, желе, компот, сироп, наливку и т. д. Она добавляется в салаты, супы, маринады и соусы для придания им особого вкуса и аромата. Спелую рябину можно добавлять в классическое бисквитное тесто — как отдельно, так и вместе с любыми ягодами и фруктами.

При выборе красной рябины следует обратить внимание на ее внешний вид. Она должна быть зрелой, сочной, без признаков гнили, плесени и каких-либо механических повреждений. Лучше всего выбирать плоды с ярким красным цветом, так как они содержат больше полезных веществ.

Если у вас за окном растет рябина, то радуйте себя каждый день видом этого красивого дерева и получайте пользу от ее плодов!

Ягоды рябины нельзя употреблять безмерно. Нужно помнить, что употребление ягод может вызвать аллергическую реакцию, сопровождающуюся покраснениями и зудом. Кроме этого, побочным эффектом употребления рябины может стать расстройство желудка, тошнота, рвота, вздутие и тяжесть. Нельзя давать ягоды рябины детям до 3-х лет.

**Будьте здоровы!**

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам сайта <https://здоровое-питание.рф>