

Клюква. Состав и полезные свойства.

Клюква – это вечнозеленый стелющийся кустарник с тонкими побегами. Растет на моховых (торфяных) болотах, в заболоченных сосняках. Поздней осенью листья под влиянием холодов краснеют, но не опадают, а весной восстанавливают свою окраску. Плодоносить начинает лишь в сентябре и заканчивает к ноябрю. В этот период ее люди и собирают.

Ягоды небольшие, похожие на шарики или маленькие яйца, шириной от 1 до 1,3 см и высотой до 1,6 см. Цвет незрелых плодов – белый, а затем они краснеют и приобретают очень насыщенный темно-красный цвет. Кожица блестящая, мякоть сочная и очень кислая.

Клюква, собранная осенью, хорошо хранится в домашних условиях, сохраняя свои полезные свойства, а прихваченная морозом может храниться лишь замороженной. Клюкву можно собирать и весной, но перезимовавшие ягоды содержат меньше витаминов и обладают менее выраженными лечебными свойствами, хотя становятся вкуснее осенних, так как содержат больше сахара.

Полезные свойства клюквы связаны с её уникальным составом.

Именно потому, что клюва осенняя ягода, её состав по большей части направлен на устранение осенних проблем со здоровьем, то есть на борьбу с инфекцией.

Органические кислоты

Главным достоинством клюквы является высокое содержание в ней органических кислот, которые улучшают работу органов пищеварения, поддерживают в норме кислотно-щелочное равновесие, предохраняют организм от раннего старения, оказывают желчегонное и мочегонное, а также мощное *противомикробное действие*.

Кстати, из-за наличия этих кислот клюквенный сок не сбраживается, то есть из клюквы нельзя получить вино. И именно поэтому клюкву используют в качестве консерванта при мариновании овощей вместо раствора уксусной кислоты. При этом достаточно 1 стакана клюквы на 3-х литровую банку огурцов или помидор.

Из органических кислот, найденных в клюкве, можно отметить **урсуловую**, имеющую структурное сходство с гормонами коры надпочечников, и **хинную**, благодаря которым клюква обладает выраженным противовоспалительным и жаропонижающим действием, повышает сопротивляемость организма ко многим болезням. Кроме того, хинная кислота снимает головную боль и увеличивает скорость обменных процессов в организме (метаболизм), а урсуловая кислота способствует увеличению мышечной массы и повышает способность мышц выдерживать физические нагрузки.

Пектины

Пектины – это сложные углеводы, которые придают ягоде кислый вкус и обладают **желирующим свойством**. Пектины стимулируют процесс пищеварения, способствуют выведению из организма вредных веществ, нормализуют микрофлору кишечника даже более эффективно, чем клетчатка. Они способны снижать уровень холестерина в крови, а также оказывают противомикробное действие.

Витамины и минералы

Клюква является источником витаминов и минералов. По содержанию витамина С она приравнивается к апельсинам, лимонам, грейпфрутам, землянике садовой. Не уступает клюква капусте и землянике по содержанию витамина К, участвующего в регуляции свертывания крови.

В ней также содержатся вещества, обладающие Р-витаминной активностью (антоцианы, катехины, флавоноиды и др.), которые укрепляют капилляры и регулируют уровень холестерина крови, активно борются со свободными радикалами, повышают способность тканей к восстановлению повреждённых структур, снижают артериальное давление, стимулируют кроветворение и выделение желчи.

В небольшом количестве в клюкве содержатся витамины группы В (В₁, В₂, В₅, В₆), бетаин.

Из примерно 24 минеральных веществ, содержащихся в клюкве, можно выделить калий, кальций, фосфор, натрий, магний, железо, марганец, кобальт. Есть в ней также молибден, медь, бор, хром, цинк и др.

Лечебный эффект

Благодаря наличию органических кислот и пектинов клюква с глубокой древности используется при воспалительных заболеваниях, в том числе почек и мочевыводящих путей. **При этом она способна подавлять размножение тех микроорганизмов, которые приобрели устойчивость к действию антибиотиков и других противомикробных препаратов.**

В качестве поливитаминного, жаропонижающего и противовоспалительного средства клюкву рекомендуют при простудных заболеваниях, нарушениях обмена веществ, ревматизме, хроническом тонзиллите и бронхите, и др.

Она рекомендуется также лицам при гипертонической болезни, атеросклерозе и тромбозах, а также как жаждоутоляющее средство у лихорадящих и послеоперационных больных. Клюквенный сок предупреждает камнеобразование в почках, регулирует работу кишечника, а в сочетании с медом облегчает кашель, помогает при пиелонефрите.

Клюква освежает винегреты и салаты, используется при квашении капусты, как соус придаёт мясным и рыбным блюдам приятный вкус.

Ограничения и противопоказания.

Противопоказано употребление клюквы лицам, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниями печени.

Взрослому человеку не стоит съедать больше 100–150 г клюквы за один прием пищи во избежание неприятностей со стороны желудочно-кишечного тракта. Лицам с сахарным диабетом морсы и кисели на основе клюквы следует употреблять с осторожностью, так они содержат много сахара.

Хранение клюквы

Клюква при правильном хранении способна сберечь свои полезные свойства и потрясающий вкус в течение долгого времени.

Среди самых популярных способов хранения клюквы – заморозка, засахаривание и сушка.

Заморозка – подготовленные ягоды небольшими порциями складывают в полиэтиленовый пакет и помещают в морозильную камеру. Очень спелые ягоды вначале подмораживают в морозильной камере, разместив их в один слой на подносе, а потом складывают в пакет и снова отправляют в морозильную камеру.

Засахаривание – в чистую сухую банку послойно укладывают клюкву, каждый слой присыпая сахаром (верхний слой сахара не меньше 1 см.), потом банку встряхивают, чтобы сахар равномерно распределился по всему объему клюквы. Хранить заготовку нужно в холодильнике.

Сушеная клюква подходит для приготовления начинок и компотов, но витаминов в таком продукте остается гораздо меньше. Ягоды можно сушить в духовке, электросушилке или на свежем воздухе.

Клюкву протирают с сахаром, из нее готовят желе и морсы.

Рецепт клюквенного морса.

На порцию берут 160 г. клюквы, 80 г. сахара (можно меньше), 1 литр воды. *Клюкву промыть, растереть деревянной ложкой или пестиком, отжать сок. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 5 минут. Отвар процедить, положить в него сахар, остудить и влить в него ранее приготовленный клюквенный сок.*