

## Черешня: для удовольствия, здоровья и похудения

Черешня – вкусная и полезная сезонная ягода.

Вкус черешни любят взрослые и дети, но мало кто знает, что эта ягода полезна и тем, кто страдает от повышенного давления или хочет похудеть.

Роспотребнадзор рекомендует, как выбрать, обработать и употребить черешню, чтобы она принесла максимум пользы.

### Больше черешни народу!

Статистика показывает, что потребление черешни и вишни в России ежегодно растет. Примерно 90% этих ягод созревает в частных хозяйствах, а это значит, что подавляющий объем черешни не поступает в продажу. Но и торговые сети стараются нарастить объемы: по прогнозам, в 2024 году россияне купят 237,7 тыс. тонн черешни и вишни, что на 19% больше, чем в 2019 году. И это радует, поскольку польза от употребления этой ягоды велика.

### Польза в ягодах... и в стебельках

Описание полезных свойств черешни напоминает сказку о молодильных яблоках. Судите сами: черешня выводит лишнюю жидкость, запускает процессы жиросжигания, очищает кожу, улучшает память и даже сон! Съешьте несколько ягод перед сном – и заснуть станет легче.

Черешня обладает низкой калорийностью: всего 50-56 ккал на 100 г продукта. При этом в ней содержится меньше кислот, чем в ее ближайшей родственнице вишне. Поэтому черешню понемногу можно есть даже тем, кто страдает изжогой. В этой ягоде достаточно много витамина С – съев 100 г черешни, вы покроете 20% суточной

потребности организма. А минеральный состав ягоды словно специально создан для укрепления пошатнувшегося за зиму иммунитета: в черешне есть и магний, и марганец, и железо, а также медь, калий и кальций. Медики особенно рекомендуют черешню тем, кому нужно улучшить качество крови и вылечить анемию.

Если вы заняты тяжелым физическим трудом или испытываете мышечные боли, медики советуют есть понемногу черешни – она снимает спазмы и улучшает кровообращение в мышцах. Уникальное сочетание биофлавоноидов делает ягоду настоящим природным противовоспалительным средством и способствует улучшению работы сердца. В заслуги этого дара природы можно записать укрепление иммунитета, препятствует развитию опухолевых процессов. Также черешня нормализует пищеварение, поскольку по содержанию клетчатки она превосходит абрикосы и персики.

Полезна не только сама ягода, но и ее плодоножки. Приготовьте из «хвостиков» черешни отвар. Он обладает сильным мочегонным действием, выводит из организма излишки вредной для суставов мочевины и солей мочевой кислоты (уратов). Его применяют как народное средство при лечении отеков, подагры, камней в мочевом пузыре, мочекишечного диатеза и гипертонии. Возьмите 8 – 10 черешков черешни на одну чашку воды, заварите свежим кипятком. Дайте настояться и употребляйте как обычный чай.

Быстрое и эффективное дренирующее действие этого отвара порадует всех, кто хочет сбросить лишний вес. Он ускоряет обмен веществ и способствует быстрому жиросжиганию.

### **Черная, белая, розовая – какая же лучше?**

Вкус черешни зависит от сорта и цвета ягод. Светлые сорта более нежные, в их вкусе часто ощущается небольшая кислинка, они достаточно водянисты и отлично освежают.

Темные ягоды черешни имеют более насыщенный и сладкий вкус. В них содержится максимальное количество витамина А и железа. Розовая черешня – рекордсменка по содержанию витамина С. Роспотребнадзор предупреждает: если вы аллергик, лучше выбирать белые сорта, потому что они более нейтральны и не вызывают реакций.

## **Осторожно, черешня**

Ограничения по употреблению черешни немногочисленны. Мы перечислим их все, чтобы вам легче было сориентироваться можно ли вам есть эту ягоду.

Медики не советуют употреблять сладкие сорта при диабете. А темных сортов лучше избегать аллергикам. Черешню не стоит употреблять страдающим гастритом с повышенной кислотностью, особенно в период обострения.

Для здоровых людей ограничение по количеству черешни составляет 300 – 400 г за один прием: большая порция может стать причиной диареи. Кроме того, во избежание несварения желудка черешню не стоит употреблять сразу после еды.

Давая черешню детям в возрасте до трех лет, проследите, чтобы косточка из ягоды была удалена. Ничего страшного, если ребенок проглотит косточку – вреда организму это не причинит. Но попадание косточки в дыхательные пути представляет серьезную угрозу жизни малыша!

## **Где, когда и как покупать черешню**

Покупать черешню лучше всего в магазинах или на официальных рынках, где осуществляется санитарный контроль. Стихийные лотки, придорожные фруктовые развалы и прочие места бесконтрольной продажи – не лучшее место для приобретения продукта, который вы будете предлагать своей семье.

Не стесняйтесь расспрашивать о месте происхождения черешни, которую вы покупаете, об условиях ее выращивания, и требовать у продавца документы, подтверждающие безопасность и качество продукта.

Лучший период для покупки черешни – с конца июня по середину июля, хотя из-за погодных условий в разных регионах эти сроки могут смещаться. Основное правило здесь такое: чем ближе к пику сезона, тем ягоды лучше. Ранняя черешня может разочаровать своей водянистостью, а в конце сезона часто встречаются перезрелые и даже подгнившие ягоды.

Чтобы выбрать хорошую черешню, внимательно присмотритесь к ней. Ягода должна быть чистой, гладкая и блестящая, без дефектов, с упругой и плотной мякотью. Обязательно наличие плодоножки (хвостика). У хорошей ягоды она будет зеленой, свежей и эластичной. Если плодоножки нет – это плохой знак. Через место ее прикрепления в ягоды проникают вредные бактерии и микробы. Если хвостики ломкие и потемневшие, значит, ягоды собраны давно и могут быть неприятны на вкус. Избегайте покупки матовых, мягких ягод – эти признаки говорят, что черешня перезрела или даже начала портиться.

### **Мыть или не мыть?**

Мыть черешню нужно обязательно, поскольку за время выращивания ягод на них накапливаются остатки сельскохозяйственной химии, пыль и грязь. Немытая черешня может стать причиной отравлений, ротавирусной инфекции, сальмонеллеза и паразитарных заболеваний, которые потребуют долгого и неприятного лечения. Никогда не пробуйте на рынке немытые ягоды черешни!

Чтобы качественно очистить черешню, нужно высыпать ее в дуршлаг и тщательно промыть сильной струей проточной воды, перемешивая рукой и убирая мусор. Использовать горячую воду или тем более кипяток нет смысла: холодная вода действует не хуже, к тому же она не повредит ягодам.

После мытья позвольте воде стечь, а затем хорошенько высушите ягоды.

### **Хранение черешни: держите яблоки подальше**

Черешню можно хранить в холодильнике до десяти дней, если соблюдать несложные правила.

Лучше всего хранится темная черешня с черешками. Светлые и ранние сорта, а также ягоды без черешков лучше съесть сразу.

Для хранения лучше всего подходят бумажные пакеты или пластиковые контейнеры. Помните, что черешню, предназначенную на хранение, нельзя мыть. Также соблюдайте правило продуктового соседства: позаботьтесь, чтобы рядом с черешней не оказались фрукты, выделяющие этилен (бананы или яблоки), иначе ягоды быстро портятся.

***По материалам сайта: [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)***