**Какие ягоды помогут усилить защитные силы организма.**

Клюква – целый поливитаминный комплекс, подаренный нам природой. В ней содержатся витамины С, РР, К, В1, В2, микро- и макроэлементы, флавоноиды, сахара, пектиновые, красящие, азотистые, дубильные вещества и фитонциды. Также она богата органическими кислотами: лимонной, хинной, яблочной, янтарной, щавелевой и бензойной. Все полезные вещества в клюкве отлично сбалансированы и хорошо усваиваются организмом.Ягоду рекомендуют включать в рацион питания в периоды физического, эмоционального и умственного напряжения, поскольку она поднимает тонус, повышает работоспособность и помогает справиться с нагрузками. И конечно, ее следует употреблять для профилактики простудных заболеваний. В клюкве содержится 13,3 мг витамина С. Именно он укрепляет иммунитет и активизирует защитные функции организма. При легкой степени простудных заболеваний употребление клюквы и напитков из нее может привести к выздоровлению без использования лекарственных препаратов.

Брусника. В состав брусники входят органические кислоты, пектин, каротин, дубильные вещества, витамины А, С, Е, глюкоза, сахароза и фруктоза. Ягоды богаты минеральными веществами: калием, кальцием, магнием, марганцем, железом и фосфором. Только представьте: в 100 г брусники содержится 95% от суточной нормы органических кислот, 32,5% марганца и 16,7% витамина С! А еще она, как и клюква, содержит бензойную кислоту, поэтому ягоды долго не портятся. Бруснику полезно употреблять в любом возрасте. Ее советуют есть людям с хронической усталостью и слабым иммунитетом. За противодействие простудным заболеваниям отвечает высокое содержание витамина С и арбутин, который обладает антисептическими свойствами.

Облепиха содержит огромный перечень витаминов: С, В1, В2, РР, К, Р и Е, каротин, а также много флавоноидов, железо, бор, марганец. Имеются дубильные вещества, жирные кислоты (олеиновая, линолевая). Кроме того, в ягодах облепихи содержится серотонин, который отвечает за нормальное функционирование нервной системы. Для укрепления иммунитета облепиху можно употреблять в любом виде: есть ягоды сырыми, пить морсы, заваривать с чаем. Если вы все-таки заболели, облепиха также поможет. Ее сок облегчает течение простудных заболеваний – смягчает кашель, ослабляет насморк и снижает температуру.

Чтобы обезопасить себя от некачественного продукта, при покупке следуйте простым правилам:

1. Покупайте ягоды только в сезон созревания, или же в замороженном/сушеном виде.

2. Приобретайте ягоды только в установленных для этих мест – магазинах и санкционированных точках продажи.

3. Обращайте внимание на условия хранения ягод. Должно быть не слишком сухо и не слишком влажно. На прилавке не должно быть песка, лесного «мусора», подгнивших ягод.

4. Внимательно осматривайте ягоды. Они должны быть цельными, без признаков гнили.

5. Проверяйте наличие сопроводительных документов и документов, подтверждающих качество продукта у продавца.

Ягоды очень полезны для укрепления иммунной системы. Но от того, насколько они свежи, чисты и спелы, зависит сохранность в них питательных веществ. Гарантии приобретения качественных ягод –  это ваша внимательность и соблюдение рекомендаций.

Врач по общей гигиене ФБУЗ «Центр гигиены эпидемиологии в городе Серов, Серовском, Гаринском, Новолялинском и Верхотурском районах» Семенова А.А.