

В эфире программы «О самом главном» Александр Мясников и шеф-повар Глеб Астафьев назвали одну из самых полезных ягод, которая показывает наибольшую пользу именно в сезон.

Ею оказалась черешня. Человечеству она известна еще со времен неолита. Конечно, тогда она была чуть мельче и не такая сладкая, заметил шеф-повар. И именно черешня входила в рацион римских воинов.

Остановиться в ее поедании практически невозможно, заявили эксперты — съесть тазик за день вообще не проблема. При этом рекомендуемое максимальное количество — полкилограмма в сутки. При переедании растут риски развития аллергии.

«По составу желтая чуть более водянистая и менее сладкая, так как в ней меньше природных сахаров (фруктозы). В красной сахара больше, а также есть бета-каротины, придающие окраску. Кроме того, черешня богата калием», — пояснил повар.

«Черешня содержит такое количество антиоксидантов, что официально входит в список продуктов, которые предотвращают болезни сердца и онкологию. Черешня и вишня очень полезные. Но опять же лекарство и яд различаются лишь дозой», — добавил Мясников. Крупная — не значит лучшая. Как правильно выбирать черешню Подробнее

А еще от переедания черешней может развиться диарея.

«Черешня помогает человеку выспаться, отлично поднимает уровень мелатонина. В сезон она отлично восстанавливает сон», — рассказал Астафьев. А мелатонин обладает еще и противораковым эффектом, заметил доктор Мясников.

При подготовке материала использованы следующие источники:

О самом главном