

Клубника полна витамина С, клетчатки, фолиевой кислоты. Эти вещества помогают укрепить иммунитет, поддержать уровень сахара в крови и не только.

Вот несколько положительных свойств клубники для здоровья.

**Поддерживает уровень глюкозы в крови.** За счёт низкого гликемического индекса клубника не приводит к резкому повышению уровня сахара в крови. То есть она отлично подходит людям с диабетом.

**Оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие.** Вещества в клубнике с антиоксидантными свойствами в сочетании с витамином С помогают уменьшить боль и воспаление при остеоартрите, способствуют заживлению кожи.

**Улучшает здоровье сердца.** Не менее трёх порций клубники в неделю снижают риск возникновения сердечного приступа. Об этом говорится в исследовании, проведённом среди молодых женщин.

**Поддерживает иммунитет.** Это связано с большим количеством витамина С в клубнике.



George / Getty Images

**Увеличивает уровень фолиевой кислоты.** Она играет ключевую роль в поддержании ДНК организма, важна для здоровой беременности.

**Может защитить от рака.** Это связано с антиоксидантами в клубнике.

**Помогает снизить уровень холестерина.** Согласно некоторым многообещающим исследованиям, употребление клубники помогает снизить общий уровень холестерина до 10%, а "плохого" холестерина - на 13%.

**Улучшает когнитивные способности.** К этому приводит ежедневное употребление клубники.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**