

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.