

Чёрная смородина богата витамином С, антиоксидантами и другими питательными веществами. Благодаря этому она укрепляет иммунитет, полезна для зрения и не только.

**Поддержание иммунитета.** Чёрная смородина отличается антиоксидантными, противовоспалительными и антимикробными свойствами. В чашке свежей смородины более 200% суточной нормы витамина С – основного питательного вещества для поддержания иммунитета и борьбы с инфекциями. Содержит эта ягода и другие антиоксиданты – антоцианы. Исследования показывают, что свежая чёрная смородина, её сок или экстракт защищают от диабета 2 типа, сердечных заболеваний, некоторых видов рака.

**Облегчение боли в суставах.** Масло семян чёрной смородины – это хороший источник гамма-линоленовой кислоты, которая уменьшает воспаление, облегчает симптомы артрита. Также при артрите помогают витамин С и другие антиоксиданты в составе чёрной смородины.



K Neville / Getty Images

**Улучшение здоровья сердца.** В чёрной смородине много антиоксидантов, которые защищают сердце от повреждений, связанных с окислительным стрессом. Также эта ягода помогает снизить кровяное давление, уровень холестерина, улучшить кровообращение.

**Улучшение состояния при синдроме сухого глаза.** Чёрная смородина может поддерживать здоровье глаз. Жирные кислоты омега-6 и антиоксиданты могут помочь, если у вас синдром сухого глаза.

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