**Польза и вред от употребления малинового варенья**

Малиновое варенье — это просто кладезь витаминов и полезных веществ, которые помогут улучшить состояние здоровья. Когда сезонные ягоды уже недоступны, можно позаботится о настоящей витаминной бомбе и приготовить варенье из малины. Это, без преувеличения, прекрасное жаропонижающее средство, которое поможет укрепить иммунитет. Варенье содержит приличный запас витамина С и В группы, также имеется наличие многих минералов, пищевых волокон, воды и сахарозы.

**Полезные свойства малинового варенья**

* Малиновое варенье считается хорошим антиоксидантом. Благодаря наличию витаминов С и В замедляются окислительные процессы внутри клетки, клетка дольше сохраняет свои жизненные показатели, уменьшается показатель старения организма в целом, внутренних органов. Выводит свободные радикалы, снижает уровень интоксикации токсическими веществами, работает в роли фильтра.
* Полезным свойством такого варенья является наличие фитонцидов, которые имеют схожие свойства с антибиотиками. Они помогут снять воспалительные процессы, особенно при заболеваниях верхних дыхательных путей. Благотворно воздействуют на метаболизм, улучшают кровообращение. Малиновое варенье поможет снизить температуру (если его разбавить кипятком и пить) и разжидить мокроту, предотвратить развитие бронхита и других осложнений, снижает болезненные ощущения в горле.
* В варенье из малины содержатся эллаговая кислота, которая препятствует делению раковых клеток, уменьшает риск возникновения опухолей, в том числе и злокачественных.
* Наличие магния, натрия, калия поможет укрепить сердечную мышцу, нормализовать ритм и артериальное давление, предотвратить развитие атеросклероза. Малиновое варенье содержит вещества, которые по своим воздействиям схожи с ацетилсалициловой кислотой, поэтому оно способно разжидить кровь, предотвратить инсульт, инфаркт.
* Железо полезно для насыщения крови кислородом, поможет избежать развитие анемии и малокровия, повысит свертываемость крови.
* Пищевые волокна способствуют улучшению работы кишечника, очищают кишечник, усиливает усвоение полезных веществ, оздоравливает микрофлору ЖКТ.
* При частых проблемах с желудочно-кишечным трактом, малиновое варенье поможет устранить приступы рвоты и поноса. Наблюдается улучшение аппетита и общего состояния организма. Для таких целей лучше употреблять перетёртое варенье с небольшим содержанием сахара.

**Противопоказания и вред**

* Употребление малинового варенья в больших количествах может вызвать аллергические реакции, особенно у маленьких детей.
* Не желательно употреблять варенье из малины при наличии острого гастрита или язвенной болезни желудка. Не менее неприятным станет изжога, которая возникнет после употребления этого продукта у людей с повышенной кислотностью.

В период диеты или при III стадии ожирения нужно с осторожностью подходить к употреблению такого лакомства.



**Наши контакты:**

**Директор:**

Неплюева Виктория Валентиновна

8 (81530) 6-05-04

**Заместитель директора:**

Прилукова Елена Витальевна

8(81530)6-12-50

**Зав. отделением социального обслуживания**

**на дому граждан пожилого возраста и инвалидов:**

Назлиева Елена Константиновна

8(81551) 7-14-62

**Наш адрес:**

**184682 Мурманская область,**

**г. Снежногорск,**

**ул. Мира 5/4**

**Сайт**: plkcson.ru

**Группы ВК**: <https://vk.com/plkcson>, https://vk.com/club106850303

**Адрес электронной почты:**

plkcon@rambler.ru

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

**Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения**

**«Полярнинский комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Польза и вред от употребления малинового варенья**

**2020 год**

**г. Снежногорск**