



Тема: ягоды это  
наше здоровье

**ЕВПАК МИХАИЛ**

**УЧЕНИК 2А**

**КЛАССА**



# Ежевика

В ЯГОДАХ ЕЖЕВИКИ ПРИСУТСТВУЮТ ГЛЮКОЗА, ФРУКТОЗА, ВИТАМИН С, КАРОТИН, ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ И ТОКОФЕРОЛЫ.

ЕЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК, МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ПРИ ДИАБЕТЕ И ВОСПАЛЕНИЯХ СУСТАВОВ.



# Черника

ЕЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ В СВОЙ РАЦИОН ЛЮДЯМ, ПРОФЕССИЯ КОТОРЫХ ТРЕБУЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ, И ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ГЛАЗНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (БЛИЗОРУКОСТЬЮ, ДАЛЬНОЗОРКОСТЬЮ, АСТИГМАТИЗМОМ), ТАК КАК ОНА ПОВЫШАЕТ ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ

# Красная смородина



**ПЛОДЫ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ  
ИСПОЛЬЗУЮТ КАК ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ, ЛЕГКОЕ  
СЛАБИТЕЛЬНОЕ И ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКОЕ  
СРЕДСТВО.**

**СОК ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ БЫСТРЕЙШЕГО  
ВЫВЕДЕНИЯ СОЛЕЙ ИЗ ОРГАНИЗМА, СТИМУЛЯЦИИ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КИШЕЧНИКА, А ТАКЖЕ КАК МЯГКОЕ**



# Черная смородина

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА ПОЛЕЗНА ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА, ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОДЕРЖИМОГО, АТЕРОСКЛЕРОЗЕ, БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК, МАЛОКРОВИИ И НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНО СИЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ, ПОВЫШАЮЩИМ ИММУНИТЕТ. СВЕЖИЙ СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ПОМОГАЕТ



# ШИПОВНИК

**ЗРЕЛЫЕ И СУШЕНЫЕ ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СОДЕРЖАТ 66,0 И 14,0 Г % ВОДЫ, 1,6 И 4,0 Г % БЕЛКОВ, 24,0 И 60,0 Г % УГЛЕВОДОВ, 4,0 И 10,0 Г % ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН, 2,0 И 5,0 Г % СВОБОДНЫХ ОРГАНИЧЕСКИХ КИСЛОТ; 23 И 58 МГ % КАЛИЯ, 5 И 13 МГ % НАТРИЯ, 26 И 66 МГ % КАЛЬЦИЯ, ПО 8 И ПО 20 МГ % МАГНИЯ И ФОСФОРА, 11,5 И 28,0 МГ % ЖЕЛЕЗА, 2,6 И 6,7 МГ % ПРОВИТАМИНА А, 0,05 И 0,15 МГ % ВИТАМИНА**



# Боярышник

БОЯРЫШНИК УЛУЧШАЕТ РАБОТУ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ, ЕГО ПРИМЕНЯЮТ ПРИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВАХ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, МЕРЦАТЕЛЬНОЙ АРИТМИИ, КАРДИОНЕВРОЗАХ. БОЯРЫШНИК ОБЛАДАЕТ УСПОКАИВАЮЩИМ, ГИПОТЕНЗИВНЫМ И МОЧЕГОННЫМ ДЕЙСТВИЕМ. ПРИ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ТАКЖЕ РЕКОМЕНДУЮТ ПИТЬ ПО ОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ



# Костяника

КОСТЯНИКА - ЭТО МНОГОЛЕТНЕЕ ТРАВЯНИСТОЕ РАСТЕНИЕ, ОТНОСЯЩЕЕСЯ К СЕМЕЙСТВУ РОЗОЦВЕТНЫХ, ИЗ ТОГО ЖЕ РОДА, ЧТО МАЛИНА, ЕЖЕВИКА И ДРУГИЕ. ВЫСОТА КУСТИКОВ КОСТЯНИКИ БЫВАЕТ ОБЫЧНО ОТ 25 ДО 30 СМ, СТЕЛЮЩИМИСЯ ПО ЗЕМЛЕ ПОБЕГАМИ ДЛИНОЙ ДО 1,5 М.

ОНА РАСТЁТ ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ЕЁ ЮЖНЫХ РАЙОНОВ, В ОСНОВНОМ В БЕРЁЗОВЫХ, ОСИНОВЫХ, СМЕШАННЫХ И РАЗРЕЖЕННЫХ ЕЛОВЫХ ЛЕСАХ. КОСТЯНИКА В НАШИХ ЛЕСАХ- ОДНО ИЗ САМЫХ ОБЫКНОВЕННЫХ РАСТЕНИЙ.





# Волчье лыко

**ВОЛЧЬЕ ЛЫКО (ВОЛЧЬЯ ЯГОДА, ВОЛЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ) - НЕБОЛЬШОЙ ЯДОВИТЫЙ КУСТАРНИК СЕМЕЙСТВА ВОЛЧНИКОВЫХ, ВЫСОТА ЕГО ОТ 0,3 ДО 1,8 МЕТРОВ. ЗИМОЙ ЭТО ОЧЕНЬ НЕПРИМЕТНЫЙ КУСТАРНИК, СОСТОЯЩИЙ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ТОНЕНЬКИХ ГИБКИХ ВЕТОЧЕК С СЕРОВАТО-ЖЁЛТОЙ КОРОЙ, УСЕЯННОЙ БУРЫМИ ТОЧКАМИ. ЗАТО ВЕСНОЙ ОТ НЕГО НЕЛЬЗЯ ОТВЕСТИ ВЗГЛЯДА, ПОТОМУ ЧТО ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ В НАШИХ КРАЯХ КУСТАРНИК, КОТОРЫЙ ЦВЕТЁТ ЕЩЁ ДО**