



Как известно, земляника не только вкусна, но и полезна. Например, с её помощью корректируют анемию. Для этого следует принимать ягоды земляники в пищу в течение трёх недель. Железо, которое входит в состав ягод, сочетается с витамином С и хорошо усваивается организмом, что способствует поднятию уровня гемоглобина в крови. Детишки тоже не зря так любят лесную ягоду – для них она особенно полезна, потому что содержит витаминно-минеральный коктейль, благотворно воздействующий на растущие организмы, насыщая их целым букетом полезных веществ.

Особенное место среди этих веществ занимают антиоксиданты, которые способны замедлять окислительные процессы, неизбежно происходящие в человеческом организме после преодоления двадцати пятилетнего барьера. По этой причине продукты, богатые антиоксидантами, очень важно и очень нужно использовать при борьбе со всеми проявлениями старения. Важнее всего уделять внимание этому вопросу женщинам, обитающим в больших городах, где на каждом углу их подстерегают стрессы, и ослабленное здоровье подвергается воздействию неблагоприятной экологической обстановки.

Кроме того, в землянике содержится сахар, разрешенный в употребление больным сахарным диабетом людям. Калорийность земляники – 40 Ккал/100 г ягод.