

## Чем полезна клюква?

Клюква – ягода, давно известная на Руси. Она была упомянута в Домострое еще в XVI веке. Полезных свойств у клюквы очень много. Она является хорошим средством от кашля, сбивает температуру, помогает при головных болях. Из клюквы можно приготовить много различных блюд. Поговорим подробнее об этой чудо-ягоде.

### Клюква от многих болезней

Клюква незаменима при приеме антибиотиков. Она не только усиливает их действие, но и стимулирует иммунитет. Ягоды и листья клюквы помогают при головных болях, избавляют от изжоги и улучшают обмен веществ. Ученые сделали удивительное открытие: клюквенный сок восполняет в организме недостаток антиоксидантов, необходимых для правильной работы сердца. Регулярное употребление сока клюквы помогает снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Если принимать клюквенный сок по стакану 1-2 раза в день, можно уменьшить рецидивы воспалений мочевыводящей системы. Регулярное употребление в пищу ягод клюквы уменьшает опасность развития язвы желудка, гастритов, воспалений. Клюква содержит проантицианиды, которые способствуют замедлению развития раковых клеток. Ежедневно ешьте клюкву в холодное время года, и вы забудете о простудах!

### Клюква в рационе

Самое простое и полезное средство – **клюква с кипятком**. Посыпьте клюкву сахаром, помните и залейте кипятком. Такой напиток не только полезный, но и вкусный. Лучше пить его не очень горячим. Если вы хотите избавиться от температуры и хорошенько пропотеть, принимайте горячий напиток вместе с медом.

**Клюквенный морс** – просто и быстро. 500 г клюквы измельчить в блендере, отжать сок. Остатки ягод положить в кастрюлю и залить литром воды. Довести до кипения, после чего дать покипеть минут 5–10. Отвар процедить, после чего развести в нем столовую ложку меда и сахара. Добавить туда сок клюквы и дать остыть.

Можно приготовить очень вкусное лакомство из малины и клюквы – **молочный коктейль**. Засыпьте ягоды в блендер, измельчите. После добавьте молоко и сахар. Все это еще раз взбейте, поставьте коктейль в холодильник на полчаса. Такой напиток идеально подходит для жаркой погоды: освежает и приносит пользу!

Все мы помним старое вкусное угощение – **клюква в сахаре**. Можно приготовить его

дома. Отберите крупные ягоды клюквы, промойте и просушите. Смешайте белок двух яиц с сахарной пудрой. Каждую ягоду обваляйте в полученной смеси и просушите. Клюква в сахаре готова!

Гостей можно порадовать **салатиком из клюквы и кальмаров**. Вам понадобится: квашеная капуста – 500 г, клюква – 50 г, яблоки – 100 г, филе кальмаров – 500 г, зеленый лук – 100 г, растительное масло – 2 ст. л. Кальмары отвариваем до готовности и режем соломкой. Смешиваем с квашеной капустой и добавляем клюкву. После чего добавляем яблоки, нарезанные соломкой. Заправляем все растительным маслом, по вкусу добавляем соль, сахар, перец и свежую зелень. Вкусный и полезный салат готов.

Наступают холода, и риск простудиться увеличивается с каждым днем. Добавьте клюкву в свой рацион – и вы забудете, что такое простуда. Будьте здоровы!

Автор - **Лина Рик**

[Источник](#)