**Калина – помощь в сезон простуд**

Считается, что калина получила своё название из-за того, что ярко-красные, будто бы светящиеся алым светом ягоды похожи на раскалённое на огне железо. Особенно заметно калина красная выглядит на фоне первого быстро тающего снега. Ягоды этого кустарника созревают ближе к сентябрю, но собирают их обычно позже, после первых заморозков: мороз делает горечь ягод калины не такой сильной.

Чаще всего калину употребляют в виде варенья и джема или добавляют её в чай. Диетологи считают, что второй способ предпочтительнее: все же длительная термическая обработка, предполагающая изготовление варенья, лишает ягоды части полезных веществ, да и добавление значительного количества сахара делает такой десерт довольно калорийным. Лучше всего употреблять калину свежей, в чае или морсе, или заморозить её на зиму – тем более, именно в холодный период эта ягода будет особенно полезной. Почему? Рассмотрим ниже.

Масса пользы при минимальной калорийности

Ягоды калины не содержат ни белка, ни жира, и углеводов в них всего 7 граммов на 100 г продукта. Поэтому калина весьма низкокалорийна – со 100 граммами ягод вы получите всего 26 ккал. Зато содержание витаминов, минералов и других полезных веществ в этой горьковатой ягоде весьма впечатляющее.

В частности, калина содержит много витамина С – на 70% больше, чем лимон! Это делает её отлично укрепляющим иммунитет средством. Также в ягодах присутствуют витамины К, D, T, P, каротин, токоферол, плюс – магний, цинк, калий, фосфор, железо, пектин, дубильные и эфирные вещества и органические кислоты.

Все это придает ягодам калины целый ряд полезных свойств:

- помощь в профилактике вирусных инфекций, в восстановлении организма после простуды, облегчение боли в горле и кашля;

- мягкое мочегонное действие;

- мягкое же гипотензивное действие (то есть, способность снижать артериальное давление), помощь работе сердечно-сосудистой системы;

- помощь в борьбе с бессонницей, легкое успокаивающее действие;

- снижение интенсивности болевого синдрома благодаря спазмолитическому эффекту;

- антибактериальный эффект (однако, если врач выписал вам антибиотики, не стоит заменять их калиной, лучше дополнить рацион этой ягодой).

Также есть сведения о пользе ягод калины при предменструальном синдроме и менопаузе из-за содержания в них фитоэстрогенов, растительных веществ, по действию сходных с женскими гормонами.

**Кому стоит воздержаться от употребления калины?**

С осторожностью стоит отнестись к употреблению калины людям с болезнями желудочно-кишечного тракта, в частности, язвенной болезнью, повышенной кислотностью желудка, заболеваниями почек, особенно – в периоды обострения. Также врачи не рекомендуют эту ягоду тем, кто болен подагрой, артритом и тромбофлебитом. Так как калина понижает давление, осторожнее с ней нужно быть гипотоникам. Не стоит употреблять калину во время беременности и кормления грудью и при индивидуальной непереносимости и аллергии на эту ягоду.

Нурлатский ТО Управления Роспотребнадзора