КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КЛУБНИКУ?

Клубника справедливо признана одной из самых вкусных и ароматных ягод, к тому же она очень полезна. Клубника содержит в себе сбалансированное сочетание витаминов и минеральных веществ. Употребление всего пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С. А фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в винограде и малине. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы. В преддверии сезона клубники ГУ «Толочинский райЦГЭ» напоминает, как правильно выбрать ягоды.

Выбирая спелые, качественные плоды, важно учитывать несколько ключевых характеристик. Во-первых, убедитесь, что ягоды сухие и не имеют признаков гниения. Обращайте внимание на цвет: он должен быть однородным и насыщенным. Листики «чашечки», обрамляющие ягоду – зеленые, без признаков увядания. Поверхность ягод должна быть эластичной, блестящей и гладкой, без видимых вмятин и повреждений. Кроме того, спелые плоды издают насыщенный ягодный запах. Определить сладость клубники можно, обратив внимание на черенок ягоды. Если между зелеными листиками и ягодой есть расстояние, то клубника будет сладкой. Если листики плотно прилегают к ягоде, то она скорее всего будет кислить.

Помимо этого, существуют признаки, которые должны предостеречь вас от употребления определенных ягод. Мягкие плоды могут быстро испортиться, что может указывать на то, что процесс гниения уже начался. Если ягоды кажутся влажными или имеют пятна на поверхности, то они могут оказаться порченными. Отсутствие ягодного аромата также является тревожным сигналом. Если листья «чашечки» сухие, пожелтевшие или отсутствуют, это говорит о том, что ягоды либо были собраны давно, либо неправильно. Остерегайтесь плодов с неравномерной окраской, зеленоватыми пятнами или белыми кончиками, поскольку это показатели неполной спелости.

После покупки клубники не забывайте о том, как важно тщательно промыть ягоды. Плоды спелой клубники в подавляющем большинстве случаев, бывают загрязнены землей, с большой долей вероятности содержащей яйца гельминтов. Употребление немытых, или небрежно вымытых ягод может привести к заражению такими инвазиями как: аскаридоз, трихоцефалез, токсокароз, стронгилоидоз. Прежде чем мыть ягоды, важно сохранить в целости зеленые листья чашечки и стебель. Рекомендуется мыть клубнику непосредственно перед употреблением, преждевременное мытье ягод снизит срок их хранения.    
Несмотря на все полезные свойства клубники, как и любой продукт, она имеет противопоказания. Аллергия на клубнику – абсолютное противопоказание для ее употребления. Не рекомендуется клубника и людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта (язвенной болезнью, гастритом) в период обострения болезни. Комплекс органических кислот (щавелевая, салициловая) при контакте со слизистой оболочкой желудка усиливает ее раздражение, что может способствовать обострению гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, употребление ягод натощак не рекомендуется, так как может оказать раздражающее воздействие на желудок, лучше есть их в качестве десерта, после основного приема пищи. Однако, если смешать клубнику с йогуртом, сливками или сметаной выраженность отрицательного воздействия снизится, так как жир кисломолочных продуктов обволакивает стенки желудка и смягчает действие клубники.

Врач-эпидемиолог А.А.Лукьяненко