



ПОЛЬЗА ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ОТ ДИАРЕИ

В черной смородине много витамина С, важного для улучшения усвоения железа вегетарианцами. При аналогичном весе в черной смородине витамина С в 4 раза больше, чем в

апельсинах. Чайная ложка ягоды (15 г) содержит 30 мг витамина, а это три четверти рекомендуемой дневной нормы. Исследования показывают, что витамин С в черной смородине чрезвычайно стабилен: сироп теряет лишь 15% витаминов после хранения в течение года.

Кожица ягод содержит пигменты антоцианины, которые, как известно, подавляют бактерии, вызывающие желудочные расстройства. В Скандинавских странах высушенную и измельченную кожицу ягод используют для лечения диареи. Антоцианины имеют

противовоспалительные свойства, благодаря чему напитки из черной смородины помогают при заболеваниях горла.

Сироп из черной смородины должен быть хорошо разбавлен. Даже готовые напитки должны быть дополнительно разбавлены, так как могут вызвать кариес.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru

