

## Какое варенье полезно?

В сладком лакомстве при варке сохраняется клетчатка, минеральные вещества и многие витамины. Поэтому полезно любое варенье, если его варили не слишком долго. А самый полезный вариант – перетертые ягоды и фрукты с сахаром без термической обработки.

Разные виды варенья обладают различными свойствами:

- Малиновое. За счет салициловой кислоты снижает жар. Его дают при простудах, гриппе, ангине.
- Смородиновое. Поддерживает иммунитет, укрепляет сосуды при их повышенной хрупкости.
- Вишневое. Снимает воспаления, благотворно влияет на работу сердца.
- Брусничное. Улучшает моторику кишечника, нормализует микрофлору желудочно-кишечного тракта.
- Облепиховое. Обладает противовоспалительными и противовирусными свойствами, улучшает состояние кожи.
- Абрикосовое. Богато каротином и калием. Помогает сохранить острое зрение и здоровое сердце.
- Тыквенное. Содержит редкий витамин Т (карнитин), который улучшает обмен веществ и способствует похудению.
- Из грецких орехов. Источник антиоксидантов, ненасыщенных жирных кислот и эфирных масел. Способствует профилактике атеросклероза и рака.

Учитывайте, что для приготовления варенья требуется много сахара, поэтому злоупотреблять этим десертом не следует. Особенно осторожными должны быть люди с лишним весом и страдающие сахарным диабетом.

Здоровое питание РФ