

## ПОЛЬЗА ЧЕРЕШНИ



Являясь родственником вишни, черешня одна из немногих ягод, имеющая множество оттенков: от желтого и розового до красного и почти черного. Цвет черешни влияет на процентное соотношение органических кислот и других веществ, которыми она богата. В любом плоде темно-красного оттенка присутствуют флавоноиды – активные вещества, которые оказывают воздействие на работу практически всех органов и систем организма, включая иммунную, сердечно-сосудистую, кровеносную. В частности, в черешне содержатся полифенолы, которые служат защитниками от окисления и повреждения для клеток.

### **Польза для желудочнокишечного тракта**

В состав черешни входит клетчатка, она помогает нормализовать пищеварение, питает полезные бактерии в организме, благоприятно воздействует на микрофлору. Черешня опережает абрикосы, которые принято считать рекордсменами по содержанию клетчатки. В свежем виде или в виде компота ее рекомендуется употреблять при атонии, спастических колитах и прочих заболеваниях кишечника.

В ягоде содержится вещество амигдалин, оно помогает уменьшить боль и неприятные ощущения в желудке, а также стимулирует аппетит. Клетчатка в составе черешни может стать помощником при дисбактериозе. Черешня также содержит множество органических кислот и, соответственно, имеет щелочную реакцию. Это свойство делает плоды полезными при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Помимо прочего, черешня отличается низкой калорийностью, поэтому может быть включена в диетический рацион.



### **Польза для сердечнососудистой и кровеносной системы**

Темные сорта черешни могут принести пользу при повышенном артериальном давлении и нормализовать уровень холестерина. Это свойство объясняется высоким содержанием в плодах черешни калия. Этот микроэлемент выводит лишнюю жидкость из организма, которая задерживается в нем из-за натрия. Поступая в организм в необходимых количествах, за счет вывода лишней жидкости калий снижает нагрузку на сердце и почки.

В состав черешни также входят такие вещества, как кумарин и оксикумарин. Они отвечают за снижение свертываемости крови, тем самым защищая организм от образования сгустков крови в сосудах (тромбоза).

### **Польза для нервной системы**

Черешня богата витаминами группы В. Они отвечают за нормальную работу нервной системы, защищают организм от нервных срывов и ежедневного стресса. Также в черешне присутствует гормон под названием мелатонин, он отвечает за биологические ритмы и качество сна. Исследования показывают, что всего одна горсть черешни в день (около 100 г) способна заметно улучшить качество сна уже через неделю.

### **Обилие витаминов**

Черешня имеет богатый витаминный состав. Обилие витамина В1 в этих ягодах обеспечивает нормализацию обменного процесса веществ, а витамин В6 отвечает за здоровье печени, головного мозга и сердечной мышцы. Витамин РР играет немаловажную роль в стимуляции дыхательного процесса в клетках, а витамин С поможет устранить симптомы астмы, отдышки и спазмов в легких, вызванных сильными физическими нагрузками.



### **Вред и противопоказания**

Специалисты не рекомендуют употреблять слишком большое количество черешни при сахарном диабете, поскольку эта ягода содержит довольно много глюкозы. Не стоит превышать порцию в 100 г в день.

При наличии аллергии рекомендуется либо вовсе отказаться от данного лакомства, либо, разумеется, после консультации врача отдавать предпочтение исключительно светлым плодам.

Черешня противопоказана к употреблению при непроходимости кишечника. При чрезмерном употреблении черешня может вызвать вздутие и дискомфорт. Для того чтобы избежать этих неприятных побочных эффектов, следует есть черешню в спокойном темпе, по одной штучке, в количестве, не превышающем 300–400 г в сутки. Следует также отметить, что специалисты не рекомендуют есть эти ягоды сразу же после еды, лучше подождать около 30–40 минут.

### **Правила хранения черешни**

Хранить плоды черешни следует в холодном или прохладном месте в закрытой и сухой таре. Лучше всего выложить на дно тары просушенные листья черешни в один слой и уже на них высыпать слой полностью сухих плодов, после чего просто чередовать слои. Если вы удалили плодоножки, то черешню можно хранить в холодильнике не более недели.

Если вы хотите сохранить плоды на более длительный срок, их следует очистить от ножек, листьев и косточек, после чего заморозить. Замороженную черешню можно хранить до 8 месяцев при температуре минус 18 градусов.

Еще один способ длительного хранения черешни – сушка. Для этого черешня бланшируется в горячей воде несколько минут, а затем охлаждается. После того как с нее стечет лишняя вода, черешня отправляется на противень и высушивается в духовке при температуре 60 градусов. При этом, после того как плоды станут немного подвяленными, к температуре добавляется еще 20–25 градусов.

### **Применение в кулинарии**

#### **Компот из черешни.**



Для приготовления вкусного, а главное – полезного домашнего компота из черешни понадобится 3 литра воды, 500–600 г. черешни, 200 г. сахарного песка и 1/3 лимона, количество сахара и лимона может варьировать в зависимости от того, насколько кислый или сладкий компот вы предпочитаете.

**Приготовление.** В первую очередь плоды нужно промыть и очистить от листьев и плодоножек. После чего поместить ягоды в большую кастрюлю и залить кипятком, добавив сахар и лимон. Варить такую смесь нужно около 10 минут, после чего ее следует остудить и оставить в холодном месте на ночь.

## Запеканка с черешней.



Для приготовления запеканки потребуется 400–500 г черешни, 600 г творога, 2–3 куриных яйца (в зависимости от их размера), 90–100 г сахара, щепотка соли, 100 г сметаны и 30 г кукурузного крахмала.

Приготовление. Готовить запеканку с черешней можно в небольшой разъемной форме в 20–25 см или же в стеклянной или керамической. Выбрав один из последних двух вариантов, застелите дно пергаментной бумагой, смазанной маслом.

Процесс приготовления весьма прост, смешайте творог, яйца, сахар и соль с помощью блендера или венчика до однородной консистенции. После очистите черешню от косточек (можно купить уже очищенную) и смешайте ее с крахмалом. Выложите на дно смазанной сливочным или подсолнечным маслом формы половину творога, далее выложите слой из половины черешни, затем снова творог и ягоды. Залейте все сметаной. Выпекать запеканку нужно в заранее разогретой до 180 градусов духовке около 40–50 минут. После остудите блюдо и уберите на пару часов в холодильник.

**Залог хорошего настроения**

Любимый и знакомый с детства вкус спелой и сочной черешни навевает приятные воспоминания и повышает настроение. Это одна из немногих ягод (не считая, конечно, клубники), которая заставляет улыбаться. Многие ждут лета, только чтобы купить черешню, а еще лучше – собрать ее своими руками.

