

Отличный антиоксидант

Маленькая ягода с большим потенциалом: состав, польза и выбор



Голубика в последнее время набирает популярность

Фото npr.by

Еще недавно голубика казалась ягодой не для каждого дня. Небольшие пластиковые коробочки в магазине стоили недешево, а сама ягода воспринималась скорее как красивое дополнение к десерту, чем как обычный продукт для завтрака.

По материалам npr.by

Сегодня все изменилось. Голубику добавляют в каши, йогурты, смузи, выпечку и просто едят горстями. Ее популярность выросла не только благодаря вкусу. За последние годы ученые изучили эту ягоду гораздо внимательнее и обнаружили, что за привычным синим цветом скрывается целый набор интересных растительных соединений.

Встречаются два варианта – садовая и лесная голубика. Садовая голубика – крупная ягода с плотной кожицей и светлой мякотью, которую обычно продают в магазинах. Лесная голубика выглядит совсем иначе. Она меньше по размеру, обладает более насыщенным вкусом и темной мякотью.

Есть еще одна деталь, которую важно знать при покупке. На поверхности свежей голубики часто заметен светлый сизый налет. Некоторые считают его признаком плохой обработки, но все наоборот. Это естественный восковой слой, который защищает ягоду от влаги, солнца и внешних воздействий. Хорошая голубика не должна выглядеть идеально блестящей – небольшой матовый оттенок нормален.

Что ценного?

В 100 граммах свежих ягод примерно 57 килокалорий, поэтому ее легко включить

в рацион даже тем, кто следит за количеством калорий.

Средние показатели на 100 г свежей голубики:

- калорийность – около 57 ккал;
- углеводы – около 14,5 г;
- клетчатка – около 2,4 г;
- белки – около 0,7 г;
- жиры – около 0,3 г.

В составе есть витамин С, витамин К и марганец. Они участвуют в важных процессах: поддерживают работу иммунной системы, обмен веществ и состояние костной ткани.

Но если говорить о главной особенности голубики, то дело не в витаминах.

Глубокий синий цвет голубики появляется благодаря антоцианам – природным пигментам, которые относятся к группе полифенолов.

Антоцианы обладают антиоксидантными свойствами. Каждый день в организме происходят сложные химические процессы. В результате некоторых из них образуются свободные радикалы. В небольшом количестве они необходимы, но их избыток может создавать дополнительную нагрузку на клетки.

Полифенолы голубики помогают поддерживать баланс этих процессов. Именно поэтому ягоды часто рассматривают как часть рациона, направленного на долгосрочную поддержку здоровья.

Исследования показывают связь между употреблением ягод, богатых антоцианами, и улучшением некоторых показателей работы сосудов. Изучается влияние голубики на эластичность сосудистой стенки, уровень холестерина и показатели артериального давления.

Разумеется, одна ягода не может заменить движение, полноценное питание или

назначенное лечение. Но в составе здорового рациона она вполне может занимать достойное место.

Одно из самых необычных направлений исследований голубики связано с памятью и когнитивными функциями. Ученые выяснили, что некоторые соединения из состава ягод способны преодолевать гематоэнцефалический барьер – защитную систему, которая регулирует поступление веществ в мозг. Сейчас изучается, как эти соединения могут влиять на внимание, память и возрастные изменения нервной системы. Пока рано говорить о голубике как о средстве для улучшения работы мозга, но интерес к этой теме продолжает расти.

Еще несколько лет назад о микробиоме кишечника знали в основном специалисты. Сегодня стало понятно, что миллиарды бактерий внутри нашего организма играют огромную роль в общем состоянии здоровья.

Полифенолы голубики могут служить питательной средой для некоторых полезных бактерий кишечника. Особенно активно изучается их влияние на бифидобактерии и лактобактерии. Это направление пока развивается, но результаты исследований выглядят многообещающе.

Для большинства людей голубика является безопасным продуктом. Однако есть ситуации, когда стоит учитывать особенности организма. Ягода противопоказана людям с выраженной повышенной кислотностью желудка, гиперацидным гастритом и язвенной болезнью.

Из-за содержания витамина К голубика не рекомендуется тем, у кого повышена свертываемость крови: вита-

мин может усилить этот эффект. Также возможна индивидуальная аллергия, хотя встречается она редко.

Людям с некоторыми заболеваниями почек, связанными с образованием оксалатных камней, может потребоваться ограничение продуктов с высоким содержанием этих соединений.

Выбор и хранение

Хорошая голубика не обязательно выглядит идеально одинаковой. Небольшие различия в размере ягод – это нормально.

При покупке стоит обратить внимание на несколько вещей: ягоды должны быть сухими, поверхность – без плесени и повреждений, цвет – равномерный темно-синий, на поверхности желательно наличие легкого сизого налета.

Если на дне упаковки появилась жидкость, лучше выбрать другой вариант. Влага ускоряет порчу, и даже несколько испорченных ягод могут быстро испортить всю упаковку.

Если не собираетесь есть всю упаковку за один раз, то главное правило – не мыть ягоды заранее. Вода смывает естественный защитный слой и сокращает срок хранения. Лучше убрать голубику в холодильник в сухом виде, а промывать непосредственно перед едой. При температуре около +2...+4°C свежие ягоды могут храниться до двух недель.

Для замораживания голубика подходит отлично. Перед заморозкой ягоды стоит промыть, хорошо высушить и сначала разложить одним слоем. После заморозки их можно пересыпать в контейнер или пакет, тогда они не слипнутся в один большой кусок льда.

Хабарландыру

«Первомай22» ЖШС Б. Майлин ауданында, Валерьяновка ауылының маңында орналасқан «Ұсақтау-сұрыптау кешені» жобасына қоршаған ортаға әсер етуге рұқсат алу үшін экологиялық құжаттама бойынша ашық жиналыстар нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізеді. Тыңдаулар 18.09.2026 ж., сағат 15.00 Қостанай облысы, Б. Майлин ауданы, Новоильин а. о, Валерьяновка а., Школьная к., 36-үй (мектеп ғимараты) мекенжайында өтеді. Сондай-ақ, қоғамдық тыңдаулар Zoom платформасында бейнеконференциялар арқылы онлайн режимінде өткізілетін болады
<https://zoom.us/j/3875309521?pwd=ZWZra1Q5MTV6V0ltSU9wZVZzTDZCZz09>. Конференция: 387 530 9521. Кіру коды: uv3JD5.
Бастамашысы - «Первомай22» ЖШС, ҚР, Қостанай облысы, Қостанай қаласы, Қарбышев көшесі, № 44, тел. 8-777-316-33-06, pervomay22@bk.ru.
Әзірлеуші - «ЭкоРесурсы» ЖШС, Қостанай қ., Байтұрсынов к-сі, 105, тел. 8-702-609-22-72, ekoresurs_2016@mail.ru.
Жоба бойынша құжаттама «ОЖ және табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкі» сайтында орналастырылған <https://ndbecology.gov.kz> және ЖАО сайтында <https://www.gov.kz/memleket/entities/kostanai-tabigi-resurstar?lang=kk> «қоғамдық тыңдаулар» бөлімінде. Қосымша ақпарат алуға болатын байланыстар: тел. 8-702-609-22-72, ekoresurs_2016@mail.ru.
Мүдделі жұртшылықтың ескертулері мен ұсыныстары мына мекенжай бойынша қабылданады: Қостанай қаласы, Тәуелсіздік көшесі, 72, «Қостанай облысы әкімдігінің Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ, тел. 8-714-2-54-61-66, zh.remizova@kostanay.gov.kz.

Объявление

ТОО «Первомай22» проводит общественные слушания в форме открытых собраний по экологической документации для получения разрешения на воздействие на ОС к проекту «Дробильно-сортировочный комплекс, расположенный в районе Б. Майлина, вблизи с. Валерьяновка». Слушания состоятся 18.09.2026 г., в 15.00, по адресу: Костанайская область, район Б. Майлина, Новоильинский с. о., с. Валерьяновка, ул. Школьная, дом 36 (здание школы). Также общественные слушания будут проводиться в режиме онлайн, посредством видео-конференц-связи на платформе Zoom <https://zoom.us/j/3875309521?pwd=ZWZra1Q5MTV6V0ltSU9wZVZzTDZCZz09>. Идентификатор: 387 530 9521. Код доступа: uv3JD5.
Инициатор - ТОО «Первомай22», РК, Костанайская область, город Костанай, ул. Карбышева, д. 44, тел. 8-777-316-33-06, pervomay22@bk.ru.
Разработчик - ТОО «ЭкоРесурсы», г. Костанай, ул. Байтұрсынова, 105, тел. 8-702-609-22-72, ekoresurs_2016@mail.ru.
Документация по проекту размещена на сайте «Национальный банк данных о состоянии ОС и природных ресурсов» <https://ndbecology.gov.kz> и на сайте ММО <https://www.gov.kz/memleket/entities/kostanai-tabigi-resurstar?lang=ru> в разделе «Общественные слушания». Контакты, по которым можно получить дополнительную информацию: тел. 8-702-609-22-72, ekoresurs_2016@mail.ru.
Замечания и предложения заинтересованной общественности принимаются по адресу г. Костанай, ул. Тәуелсіздік, 72, ГУ «Управлении природных ресурсов и регулирования природопользования акимата Костанайской области», тел. 8-714-2-54-61-66, zh.remizova@kostanay.gov.kz.

Новости
«Нашей Газеты»
читайте в Instagram

@ng.kz_

Новости
«Нашей Газеты»
читайте в «ВКонтакте»

ng_kz

Прогноз погоды в Костанает							
по материалам сайта www.hmn.ru							
ПЯТНИЦА 7 августа	СУББОТА 8 августа	ВОСКРЕСЕНЬЕ 9 августа	ПОНЕДЕЛЬНИК 10 августа	ВТОРНИК 11 августа	СРЕДА 12 августа	ЧЕТВЕРГ 13 августа	
ночь 16 день 27	ночь 18 день 30	ночь 20 день 30	ночь 15 день 29	ночь 21 день 30	ночь 20 день 32	ночь 18 день 21	
748 мм рт. ст.	746 мм рт. ст.	744 мм рт. ст.	745 мм рт. ст.	742 мм рт. ст.	740 мм рт. ст.	740 мм рт. ст.	
→ 6 м/с 3	→ 7 м/с 3	→ 5 м/с СЗ	↓ 1 м/с С	↗ 4 м/с ЮЗ	→ 2 м/с З	↓ 5 м/с С	