



Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Гимназия №17 имени П.О. Коргана»

Автор (ы) работы:

Шлямина Анна,  
ученица 9 «А» класса

Научный руководитель:

Петрунина Надежда Юрьевна,  
(учитель химии МОУ «Гимназия №17»)

Научный консультант:

Варганова Дарья Владимировна,  
(к.фарм.н., доцент кафедры фармакологии,  
организации и экономики фармации  
Медицинского института ПетрГУ)

## Дикорастущие северные ягоды

Увеличение потребления ягод благоприятно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы, проявляется уменьшением риска образования злокачественных опухолей, инсультов и иных заболеваний. Особенно пристальное внимание уделяется в этой связи полифенольным компонентам пищи, которые обладают антиоксидантными, противовоспалительными свойствами. Признана связь присутствия полифенольных компонентов в ягодах с выраженностью их антиоксидантного эффекта.



## О пользе северных ягод



Темноокрашенные ягоды являются потенциальным источником природных антиоксидантов. Суточная потребность человека в них составляет до **100 мг**.

Они могут корректировать широкий спектр различных патологий: сердечно-сосудистых расстройств, воспалительных реакций, различных дегенеративных заболеваний. Высокая антиоксидантная эффективность проявляется также антибактериальной и противовирусной активностью. При этом могут улучшаться когнитивные функции мозга, нормализоваться зрительные и защитные функции организма, а также целостность геномной ДНК.



### **Брусника**

Ягоды брусники растут по всей лесной и тундровой зонам по сухим и сырым хвойным, смешанным и лиственным лесам, зарослям кустарников, иногда на торфяных болотах, альпийских лугах, в горных и равнинных тундрах. Свежие ягоды и сок полезны при авитаминозах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, при повышенном артериальном давлении. Напиток с брусничным соком применяют при простуде, общей слабости, головной боли, гриппе. Отвар из ягод хорошо утоляет жажду при повышенной температуре. Согласно рекомендациям, в сутки не следует употреблять более 170-210 г. ягод.



### Клюква

В природе все виды клюквы растут в сырых местах: на переходных и верховых болотах, в сфагновых хвойных лесах, иногда — по заболоченным берегам озёр. Эти ягоды весьма светолюбивы, но не требовательны к минеральному питанию. Клюква — отличное профилактическое средство, укрепляющее иммунитет и повышающее защитные функции организма. Также она предотвращает развитие хронических заболеваний сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Сироп, сок и морс из этой ягоды с успехом используют для лечения простудных заболеваний. Рекомендованная суточная дозировка ягоды — 75–100 гр.



### Черника

Черника имеет естественный ареал в Северной Европе и в Азии в зоне тайги, особенно в суб-арктическом поясе. Встречается и в Северной Америке, но не является там изначальным видом. Эта ягода хорошо растет в тенистых уголках, где нет прямых солнечных лучей. Благодаря своему составу растение обладает внушительным спектром действия: оно улучшает работу пищеварительной системы; помогает при заболеваниях мочевыделительной системы; благотворно влияет на состояние печени; эффективно при сахарном диабете; полезно для глаз; снимает воспаления; заживляет раны; показано при анемии. ВОЗ рекомендует в норме съедать минимум 200 гр. ягод черники в день.