

Чем может быть опасна ранняя клубника?

К сожалению, ни по вкусу, ни по внешнему виду разглядеть на прилавке подозрительную клубнику не получится. Но, все же на некоторых моментах нужно заострить внимание:

- Нетипичный период созревания клубники

Так, ранняя апрельская клубника с табличкой «Только с грядки» должна однозначно вызвать вопросы. Да, в южных регионах плодоовощи созревают намного быстрее, однако для этого потребуются парники и, что вероятно, особые «ускорители роста».

Важно учитывать, что концентрация питательных веществ в клубнике зависит от того, в каких условиях она росла. **Лучше всего ее покупать в июне–июле у проверенных производителей.**

- Долгий срок хранения клубники

Спелая клубника быстро портится в контейнере даже под собственным весом. Сверхживучесть ягод — подозрительное качество.

«Покупателя должно насторожить: если клубника лежит в холодильнике несколько дней и не портится. Обычно ягоды, которые в огородах созревают, так долго не хранятся. А, некоторые прямо как в музее. Невероятно! Это и есть признак антибиотиков»: считают агрономы.

Недобросовестные производители сельскохозяйственной продукции обрабатывают клубнику специальными препаратами, чтобы она дольше хранилась. Это особенно выгодно для перевозки продукции из стран с жарким климатом. После долгой дороги ягода сохраняет насыщенный красный цвет и попадает на прилавок в презентабельном состоянии.

Во время проверки в ягодах обнаружили антибиотик тетрациклин. Последствия поедания клубники с высоким содержанием антибиотиков проявятся далеко не сразу, причем заподозрить ягоды во внезапных проблемах со здоровьем, как правило, не придет в голову ни самому покупателю, ни лечащему врачу.

Эффект будет накопительный. Он сравним с бесконтрольным использованием лекарственных средств. Так, серьезное превышение тетрациклина в будущем серьезно снизит лечебный эффект данного антибиотика. Инфекция попросту выдаст резистентность

к препарату и иммунная система окажется «в заложниках». Кроме того, накопление лекарства может вызвать пищевые аллергии разной степени тяжести.

Помимо антибиотиков в ранней клубнике, к сожалению, определяют:

- **Повышенное содержание нитратов.** Они используются в качестве удобрения при выращивании клубники, но часто применяются в большом количестве и в неподходящих сроках. В организме человека нитраты, попадая в кровь, трансформируют гемоглобин в метгемоглобин, который утрачивает способность переносить кислород и углекислый газ. Это приводит к кислородному голоданию на клеточном уровне.
- **Отравление пестицидами.** Они есть во всей ранней клубнике. Если съесть много таких ягод, то можно получить симптомы отравления, неврологическую симптоматику (нарушение сна, потеря сознания)
- **Использование селитры для ускорения роста.** В организме человека она приводит к тяжёлому отравлению, а также головокружению, тошноте, рвоте, аллергии.
- **Использование нитрофена для защиты ягод от вредителей.** У человека эти вещества вызывают кожный зуд, слёзы, покраснение глаз.
- **Использование консервантов и веществ, которые предотвращают появление плесени.** Это также может быть небезопасно для человека.

Клубника - аллерген, особенно для маленьких детей и беременных, есть ли рекомендации по потреблению ягоды для этой категории людей?

Клубника богата ценными питательными веществами, необходимыми для нормальной работы всего организма, особенно организма беременной женщины.

Она содержит витамин С, который выступает в качестве мощного антиоксиданта. Этот витамин особенно важен во время беременности, когда организм женщины нуждается в дополнительной защите от инфекций и воспалений.

Помимо этого, клубника содержит фолиевую кислоту, которая играет ключевую роль в формировании нервной системы плода. Фолиевая кислота помогает снизить риск врождённых аномалий (в том числе дефектов нервной трубки).

Также ягода содержит важные минералы: железо и кальций. Железо необходимо для поддержания здоровья крови и профилактики анемии, которая часто встречается

у беременных. Кальций же участвует в развитии костной системы плода и поддерживает общий рост ребёнка.

Клубника богата клетчаткой, которая помогает улучшить пищеварение и предотвратить запоры — распространённую проблему во время беременности. Регулярное употребление клетчатки поддерживает здоровье кишечника, укрепляет иммунитет и улучшает общее самочувствие.

Однако, несмотря на все эти полезные свойства, беременным женщинам клубнику следует есть с осторожностью, особенно при склонности к аллергии, особенно если у будущей матери до беременности отмечались клинические проявления поллиноза. Салициловая кислота и белки, сходные с компонентами пыльцы берёзы, могут вызывать перекрестные аллергические реакции.

Аллергия на клубнику у беременных опасна, прежде всего еще и тем, что раздражающие вещества из организма матери попадают в организм ребенка. Это может привести в дальнейшем к склонности ребенка к диатезу и аллергическим реакциям на многие продукты. Поэтому беременным не рекомендуется употреблять в пищу не только клубнику, но и другие аллергены – шоколад, рыбу, морепродукты, копчености и др.

Основная причина аллергии на клубнику как у взрослых и особенно у детей раннего возраста в том, что данная ягода относится к пищевым продуктам, высвобождающим внутриклеточный гистамин. Считается, что причиной, вызывающей аллергию от клубники, является пористая структура этой ягоды. В ее рыхлые волокна во время цветения попадает пыльца, что как раз и оказывается фактором, провоцирующим появление аллергии. **Поэтому если у вас или вашего ребенка есть склонность к сильным аллергическим реакциям, к употреблению в пищу клубники необходимо относиться очень осторожно.**

Особенно внимательным нужно быть в том случае, если в семье уже имеются случаи аллергии после клубники или заболевания бронхиальной астмой. Так как нетипичная реакция иммунной системы может быть обусловлена генетически, велика вероятность, что склонность к аллергии на клубнику передастся человеку по наследству от близких родственников (родителей, бабушек и дедушек).

Поэтому не рекомендуется включать клубнику в меню детей младше трех лет.

Если сыпь от клубники появилась у новорожденного, находящегося на грудном вскармливании, его матери необходимо исключить ягоду из рациона даже в том случае, если у нее самой нет никаких признаков нетипичной реакции.

Сколько можно есть клубники взрослому человеку?

Суточная норма потребления клубники для взрослого человека отличается от индивидуальной к индивиду из-за особых потребностей или общего состояния здоровья. При этом рекомендации по потреблению фруктов и ягод, включая клубнику, одинаковы для мужчин и женщин, но могут немного различаться в зависимости от общего рациона и уровня физической активности.

Измерять вкусы будем в чашках. В одной чашке примерно 150–200 г клубники, и содержит такая радость около 50 ккал, 3 г клетчатки и 12 г углеводов. Белка в этой ягоде — около 0,7 г на 100 г продукта, а жиров и того меньше — около 0,3 г, поэтому этими составляющими КБЖУ можно пренебречь.

Мужчинам рекомендуется употреблять в сутки не более 2 чашек клубники (300–400 г). Как правило, мужчины имеют более высокий уровень физической активности, поэтому могут позволить себе больше ягод в рационе.

Женщины имеют немного меньшую потребность в калориях — стоит ограничиться 1–1,5 чашками (200–250 г) в сутки.

Сколько граммов клубники можно есть в день детям?

- Дети от 1 до 3 лет — около 50–100 г клубники в день. Это примерно 5–7 средних ягод или 3–4 крупных.
- Дети от 4 до 8 лет — около 100–150 г клубники в день. Это примерно 7–10 средних или 4–6 крупных ягод.
- Дети от 9 до 13 лет — около 150–200 г клубники в день. Это примерно 10–14 средних ягод или 6–8 крупных.
- Подростки от 14 до 18 лет — около 200–250 г клубники в день или 1–1,5 чашки.

В этом возрасте что у мальчиков, что у девочек потребление КБЖУ такое же, как у взрослой женщины. Дело в том, что растущий организм требует больше строительного материала для жизни, чем тело в стадии апогея роста.

В чем польза ягоды?

Клубника содержит витамины группы А, В, Е и С, а также йод, железо, кальций, фосфор, марганец, клетчатку, пектин, бета-каротин, фолиевую кислоту и другие полезные вещества.

Потребление клубники поможет укрепить иммунитет, снизить риск хронических заболеваний и онкологии. Витамины группы В благотворно влияют на центральную нервную систему и головной мозг. Ягода также богата клетчаткой, которая нормализует работу ЖКТ и пищеварения.

В ней есть микроэлементы, необходимые для здоровья сердечно-сосудистой системы. Благодаря высокому содержанию железа клубника — отличный продукт для страдающих анемией. Наличие цинка позволит восстановить гормональный баланс в организме.