



Вред и противопоказания:.

Клюква, в большинстве случаев полностью безопасна.

Но и она обладает противопоказаниями, и, в отдельных ситуациях, может навредить организму. На фоне употребления возможно развитие таких нежелательных реакций:

- Диспепсические расстройства. Обычно проявляются в виде тошноты, диареи, вздутия живота при потреблении больших объемов клюквы.
- Аллергические реакции. Встречаются довольно часто и характеризуются тяжёлым течением. При наличии аллергии на клюкву в анамнезе её употребление категорически запрещено.
- Образование камней в просвете мочевыводительных путей. В состав ягоды входят оксалаты, которые являются структурным элементом отдельных видов конкрементов.
- Избыточное включение клюквы в рацион может усугубить течение мочекаменной болезни или способствовать её развитию.
- Гипергликемическая кома.
- Клюква, при наличии сахарного диабета, может вызвать резкий подъём уровня глюкозы в крови

ФИО	Должность, телефон	Дни приёма	Часы приёма
Лузина Елена Николаевна	Руководитель т. 2-15-53	вторник	10.00-12.00
Шабельникова Оксана Анатольевна	Заместитель руководителя Т. 2-16-34	Среда	14.00-17.00
Глуховичёва Наталья Александровна	Заместитель руководителя Т. 2-24-89	Четверг	14.00-17.00

**Адрес: 646070, Омская область,
Москаленский район, ул. Ленина, 14
8(38174)2-15-53**

E –mail: moskalen_kcson@mtsr.omskportal.ru

Сайт: <http://moskcson.ru>

**Время работы:
Пн-чт: 08.30 – 17.45
Пт: 08.30–16.30
Обед 13.00–14.00**

Выпуск подготовил социальный работник отделения социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов

Никишева К.И.

**Бюджетное учреждение Омской области
"Комплексный центр социального обслуживания населения
Москаленского района"**



Москаленки 2023

Клюква – распространённая ягода на территории современной России, Европы и Северной Америки.

Из-за кислого вкуса клюкву редко едят сырой. Чаще её употребляют в виде морса, в который обычно добавляют сахар и смешивают с другими ягодными и фруктовыми соками.

На основе ягоды также делают соусы, десерты, а также порошки и экстракты, используемые в добавках.

Сушёную клюкву часто используют как перекус или добавляют в овсяную кашу.



Свежая клюква на 88% состоит из воды, остальное – в основном клетчатка и углеводы. Она обладает очень низкой калорийностью – всего 25 калорий на 100 грамм. 100 грамм ягод содержат следующие питательные вещества:

Название компонента Процент от рекомендуемой суточной потребности

- витамин С 24 %
- витамин Е 7 %
- пищевые волокна 20 %
- полифенолы до 90 %
- марганец 20 % медь 8 %
- В 100 граммах клюквы содержится до 12 грамм углеводов.

В основном это клетчатка и простые сахара (сахароза, фруктоза, глюкоза), которые вызывают стремительный рост глюкозы в крови и, при избыточном употреблении, могут спровоцировать появление диспепсических расстройств.

Но особенно ценен минерально-витаминный состав клюквы:

- витамин С поддерживает работу иммунной системы и нормализует состояние кожных покровов;
- витамин Е улучшает зрение;
- марганец необходим для адекватного обмена веществ, роста и развития всех тканей;
- медь улучшает работу сердечной мышцы.
- Клюква является источником ряда крайне важных для организма человека веществ.

Самый полезный способ употребления клюквы – в свежем виде (без добавления других продуктов).

Однако, ввиду кислого вкуса, это редко представляется возможным. Ягоду чаще всего употребляют в составе морсов, коктейлей, компотов, салатов, пирогов и т.п., реже – совместно с мясом или молочными продуктами.

Клюква хорошо сочетается с мёдом. Из листьев и веток готовят чай и отвары. Дневная норма. Рекомендованная суточная дозировка – 75-100 грамм.

Время приёма. Рекомендуется отказаться от употребления клюквы утром натощак (ввиду выраженного раздражающего влияния на слизистые оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки) и в вечерние часы, перед сном (возможна перегрузка желудочно-кишечного тракта и появление проблем со сном). Клюква ценится за выраженный противомикробный эффект,

Применение масла. Масло семян клюквы используется для профилактики атеросклероза и понижения артериального давления. С косметологической целью применяется для увлажнения кожи и предупреждения появления морщин на лице. Есть ряд правил, которые следует соблюдать при употреблении клюквы для максимального эффекта.

Дневная норма – до 100 грамм.

