



Клубника



Выполнила Гордеева Аполлинария
ученица 5а класса МБОУ Школа №42 г.о.
Самара





Сорта культурной клубники



- садовая клубника
- ремонтантные сорта





Состав и энергетическая ценность клубники



Клубника содержит больше воды по сравнению с другими ягодами.

Энергетическая ценность

- 41 ккал.
- 7,5 г углеводов
- 0,8 г белка
- 0,4 г жира.



Клубника является источником витаминов:

- Витамин РР 0,3 мг.
- Бета-каротин 0,03 мг.
- Витамин А (РЭ) 5 мкг.
- Витамин В1 (тиамин) 0,03 мг.
- Витамин В2 (рибофлавин) 0,05 мг.
- Витамин В5 (пантотеновая кислота) 0,3 мг.
- Витамин В6 (пиридоксин) 0,06 мг.
- Витамин В9 (фолиевая кислота) 20 мкг.
- Витамин С 60 мг.
- Витамин Е 0,5 мг.
- Витамин Н (биотин) 4 мкг.
- Витамин РР (Ниациновый эквивалент) 0,4 мг.
- Клубника является источником железа (1,2 мг) и калия (161 мг).



Полезные свойства



- Клубника является легко усвояемым продуктом. Она переваривается буквально за 20 минут, и дает организму энергию и легкость.
- продукт спасает нас от обезвоживания
- Клубнику рекомендуют использовать в рационах всех людей, занятых физическим трудом или спортом, так как она содержит витамин С.
- Продукт входит в многочисленные списки еды для красоты. ее употребление защищает кожу от раннего старения.
- В пищевой промышленности вкус и аромат клубники является самым популярным.
- Клубника полезна и для приготовления «домашних» косметических масок.
- В народной медицине используется лист земляники садовой. Он обладает противовоспалительными свойствами. Его заваривают в чай.
- Все части растения служат отличным природным основанием для ополаскивателей для волос. Кроме того, листья клубники



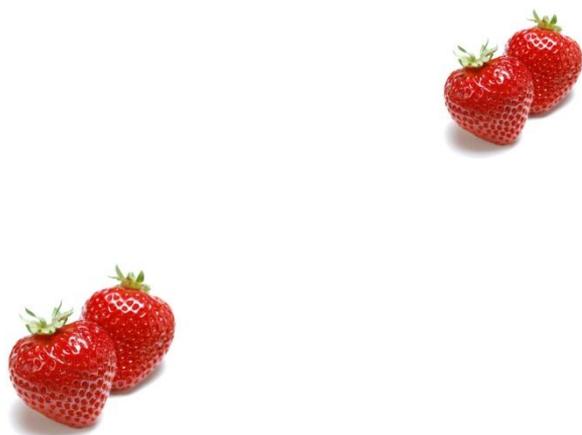
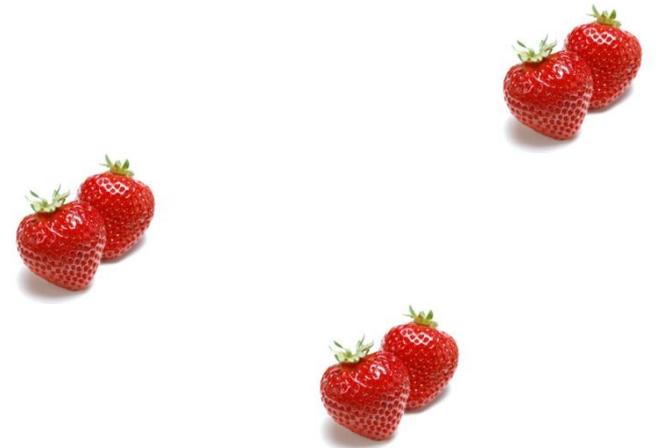
Вредные свойства

- Вредна не сама клубника, а некоторые способы ее выращивания. Клубника отлично впитывает химические вещества из почвы, поэтому нужно следить за качеством приобретаемого товара, чтобы не отравиться соединениями тяжелых металлов.
- Нельзя есть ягоду килограммами. Ничего страшного не случится, конечно, но диарея и дискомфорт в животе такому поклоннику клубники будут обеспечены. Здоровому человеку нужно где-то полкило ягод в сутки максимум, и это не означает, что все их надо есть разом, в один присест.
- Клубника вредна при аллергических реакциях на нее.

Сбор, приобретение и хранение клубники



- Клубнику собирают вручную, от качества сборки зависит срок хранения ягоды. Если сборщики бросают ягоды и они мнутся, долго лежать клубника не будет.
- Приобретать следует ровные ягоды без потеков сока.
- В домашних условиях клубнику хранят в холодильнике 2-3 дня или замораживают.



Какие блюда можно приготовить из клубники



- Муссы.
- Желе.
- Начинки для выпечки.
- Десерты.
- Варенье.









Клубника

- Выполнила ученица 5А класса
- МБОУ Школа №42 г.о.Самара
- Октябрь 2016 г.