Малина – для сердца и мозга.

**Улучшает работу мозга.** Благодаря антиоксидантам малина помогает избежать возрастных ухудшений памяти. Кроме того, эта ягода способствует росту новых нервных клеток в головном мозге.

**Снижает сахар в крови.** Пищевые волокна и полифенолы в малине помогают снижать уровень сахара в крови, предотвращают его резкие скачки.

**Защищает сердце.** Если регулярно, понемногу есть малину, можно поддержать здоровье сердца. Исследования подтвердили, что употребление этой ягоды снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, предотвращает накопление тромбоцитов и снижает кровяное давление.

**Помогает похудеть.** Малина – отличный выбор для тех, кто следит за фигурой. Опыты показали, что животные, которые ели жирную пищу и при этом получали высокие дозы кетонов малины, набирали меньше лишних килограммов, чем те, которые обходились без помощи малины.

**Борется с артритом.** Малина показала свою эффективность в профилактике артрита. Доказано, что экстракт ягоды уменьшает риск развития артрита.

**Защищает кожу от старения.** Малина богата витамином С, который действует как антиоксидант: борется со свободными радикалами, улучшает выработку коллагена и нейтрализует негативное воздействие солнца на кожу.

## На что обратить внимание при покупке

Лучше покупать ягоды в контейнере из натуральных материалов (картона или щепы). Внутрь должен проникать воздух, например, через перфорацию на крышке. Перед покупкой потрясите коробку и убедитесь, что ягоды свободно перемещаются внутри. Если вы ощущаете, что они склеились, откажитесь от покупки. Ягоды должны быть чистыми, свежими, съемной зрелости, одного сорта, без повреждений и заболеваний. После покупки малину лучше съесть побыстрее, так как хранится она недолго. И не забывайте хорошо промывать ягоды перед едой.

**Улучшает работу мозга.** Благодаря антиоксидантам малина помогает избежать возрастных ухудшений памяти. Кроме того, эта ягода способствует росту новых нервных клеток в головном мозге.

**Снижает сахар в крови.**Пищевые волокна и полифенолы в малине помогают снижать уровень сахара в крови, предотвращают его резкие скачки.

**Защищает сердце.** Если регулярно, понемногу есть малину, можно поддержать здоровье сердца. Исследования подтвердили, что употребление этой ягоды снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, предотвращает накопление тромбоцитов и снижает кровяное давление.

**Помогает похудеть.** Малина – отличный выбор для тех, кто следит за фигурой. Опыты показали, что животные, которые ели жирную пищу и при этом получали высокие дозы кетонов малины, набирали меньше лишних килограммов, чем те, которые обходились без помощи малины.

**Борется с артритом.** Малина показала свою эффективность в профилактике артрита. Доказано, что экстракт ягоды уменьшает риск развития артрита.

**Защищает кожу от старения.** Малина богата витамином С, который действует как антиоксидант: борется со свободными радикалами, улучшает выработку коллагена и нейтрализует негативное воздействие солнца на кожу.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/)