

За останні 24 години

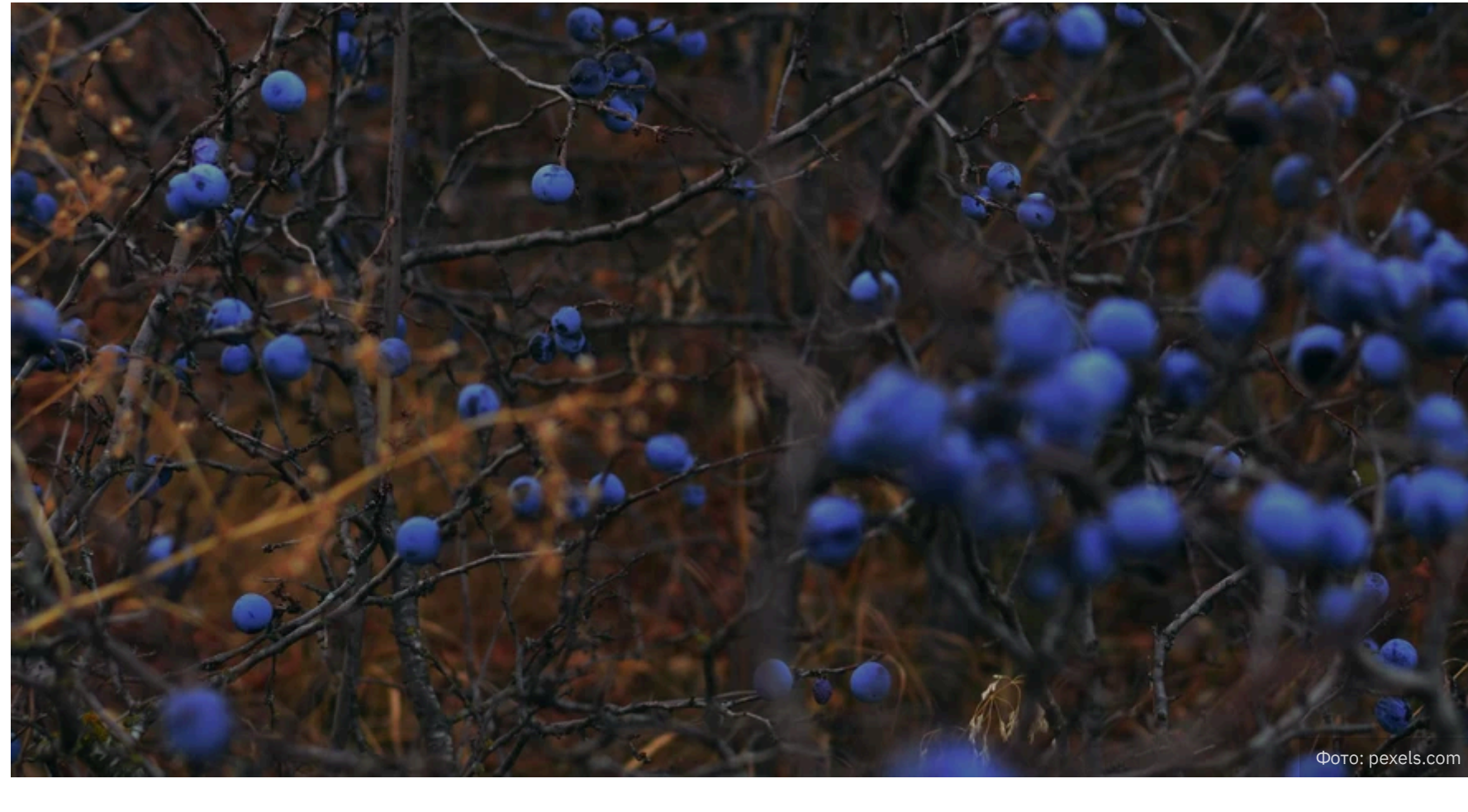
- 16:19 **11 багатів ЧС-2026: скільки коштують Роналду, Мессі, Мбаппе та Голанд**
- 15:46 Дружина Ткача розповіла, як їй вдалося схуднути на 30 кілограмів
- 15:35 Справжня вітамінна бомба: у чому користь лохини
- 15:34 Саміт у Гданську: без Зелenskого і Навроцького, але з контрастами на 1,5 мільярда доларів
- 15:19 Іран звільнив чотирьох українських моряків, затриманих у квітні в Ормузькій протоці
- 15:15 ЗСУ ліквідували понад 60 тисяч тонн

ЗАВАНТАЖИТИ ЩЕ

Головна / Суспільство

## Справжня вітамінна бомба: у чому користь лохини

Альона КАТАШИНЬСЬКА 24 червня 15:35



Лохина давно перестала бути екзотичною ягодою для українців. Її додають у десерти, каші, смузі, випічку та просто їдять свіжою. Популярність лохини пояснюється не лише її приємним смаком, а й великою кількістю корисних речовин. Ягода містить антиоксиданти, вітаміни та сполуки, які допомагають підтримувати здоров'я серця, судин і нервової системи. Про властивості лохини розповіла дієтологиня **Галина Незговорова**.

### Що таке лохина

Лохина — це багаторічна ягідна рослина родини вересових. Її часто плутають із чорницею, однак лохина більша за розміром, має щільнішу шкірку та світлішу м'якоть.

Особливу популярність ягода отримала у XX столітті, коли її почали активно вирощувати у США та Канаді. Згодом лохина стала популярною у країнах Європи, а нині її вирощують і в Україні. Незговорова наголошує, що головна цінність ягоди — у високому вмісті антиоксидантів:

- Лохина містить велику кількість антоціанів — особливих речовин, які забезпечують потужний антиоксидантний захист організму. Саме вони допомагають сповільнювати процеси старіння, захищають клітини від негативного впливу вільних радикалів та підтримують здоров'я судин.

Лохину вважають однією з найбільш корисних сезонних ягід завдяки поєднанню низької калорійності та високої поживної цінності.

### Як лохина з'явилася в Україні

Масово вирощувати лохину в Україні почали відносно недавно — приблизно у 2000-х роках. До цього ягода вважалася рідкісною культурою через складність вирощування та специфічні вимоги до ґрунту.

Для лохини потрібен кислий ґрунт, достатня вологість та правильний догляд. Саме тому перші великі плантації з'явилися переважно у західних та північних регіонах України.

Зараз Україна входить до числа європейських країн, де активно вирощують лохину як для внутрішнього ринку, так і для експорту. Ягода стала популярною завдяки моді на здорове харчування та рекомендаціям дієтологів.

Крім свіжої лохини, українці активно купують заморожену ягоду. За словами Галини Незговорової, це також хороший варіант.

- Заморожена лохина також зберігає значну частину корисних речовин. Її можна додавати до кисломолочних продуктів, десертів чи каш. Це чудовий спосіб отримувати антиоксиданти навіть не в сезон, - пояснила дієтологиня.



Лохина все популярніша в Україні. Фото: pexels.com

### Користь і шкода лохини

Лохина вважається справжньою вітамінною бомбою через високий вміст вітамінів, мінералів і біологічно активних сполук.

Ягода містить:

- вітамін С;
- вітаміни групи В;
- калій;
- магній;
- марганець;
- клітковину;
- антоціани;
- поліфеноли.

Особливо цінними є антоціани — природні пігменти, які надають ягоді синьо-фіолетового кольору. Саме вони позитивно впливають на серцево-судинну систему та допомагають боротися із запаленнями.

- Лохина сприяє зниженню рівня холестерину у крові, покращує стан судин та нормалізує роботу серцево-судинної системи. Крім того, вона допомагає організму виводити токсичні речовини та підтримує нормальний обмін речовин, - зазначила Незговорова.

Завдяки низькій калорійності лохину часто рекомендують людям, які контролюють вагу. Так, регулярне вживання ягоди допомагає підтримувати нормальні обмінні процеси в організмі.

Також лохина позитивно впливає на:

- пам'ять та концентрацію;
- стан шкіри;
- роботу кишківника;
- рівень цукру в крові;
- імунітет.

Втім, надмірне споживання ягоди може викликати дискомфорт у людей із чутливим шлунком або схильністю до алергій. Через вміст клітковини у великій кількості лохина іноді провокує здуття чи послаблення випорожнення.

Обережними варто бути людям із захворюваннями шлунково-кишкового тракту у період загострення.

### Скільки лохини можна їсти на день

Для більшості дорослих безпечною та корисною нормою вважається приблизно 150–250 грамів лохини на день. Саме така кількість дозволяє отримати необхідні антиоксиданти, не перевантажуючи травну систему.

Дієтологи радять вживати лохину регулярно, але помірно, поєднуючи її з іншими ягодами та фруктами.

Найкраще їсти лохину:

- свіжою;
- у поєднанні з йогуртом чи сиром;
- у кашах;
- у смузі;
- у домашніх десертах без великої кількості цукру.

Незговорова також підкреслює, що лохина допомагає організму боротися зі старінням.

- Лохина допомагає сповільнювати процеси старіння та зменшує негативний вплив факторів навколишнього середовища на організм. Саме тому її варто регулярно включати у свій раціон, - підсумувала експерт.



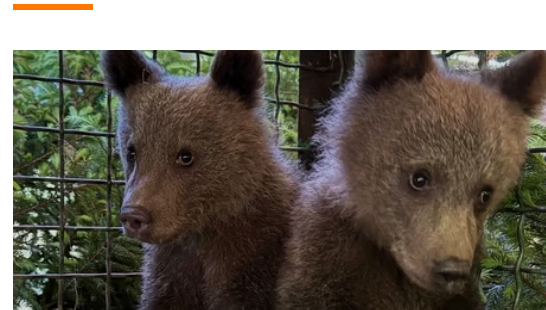
Лохина допомагає організму боротися зі старінням. Фото: pexels.com

Новини по темі: **Здоров'я продукти**

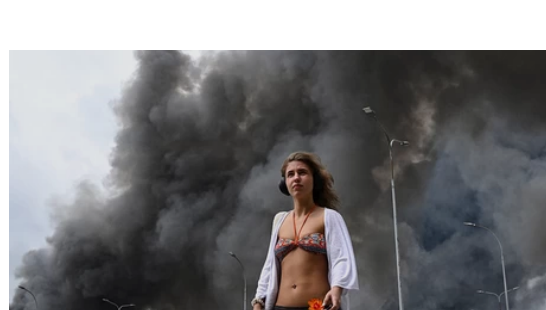
Підпишіться на нас в соц. мережах



### Статті по темі



22 червня суспільство  
Сиділа на дереві і плакала: у Карпатах врятували двох оспритілих ведмежат



22 червня суспільство  
Нев'язана Москва: війна добралася за МКАД, а влада радить вимкнути світло



22 червня суспільство  
«Тривога не тривога, а ми їдемо»: як працює екстрена медицина під час війни

