|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид варенья** | **Польза** | **Вред** |
| Клубничное | Содержит витамины А, Е, С, В лимонную и яблочные кислоты, фенольные соединения, дубильные вещества | **284 ккал /100 г** |
| Нормализует содержание йода в крови. Укрепляет иммунитет. Активизирует работу головного мозга. Помогает от бессонницы. Служит профилактикой гриппа и ОРВИ.Предотвращает раковые опухоли | Употребление более 200 г ежедневно вызывает аллергической реакции. Может навредить детям с болезнями желудка или кишечника. Вызывает кариес. Наносит вред при ожирении и сахарном диабете  |
| Земляничное | Содержит аскорбиновую кислоту, витамин Е, каротин, витамины группы, тиамин, рибофлавин, [фолиевая](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-b9/) и пантотеновая кислоты, пиридоксин, [ниацин](http://foodandhealth.ru/vitaminy/vitamin-b3-pp/), [кальций](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-kalciem/), фосфор, железо, [калий](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-kaliem/), медью, [марганец](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-margancem/), [сера](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-seroy/) с [натрием](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-natriem/), [йод](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-yodom/), [цинк](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-cinkom/), [хром](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-hromom/), [кобальт](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-kobaltom/), [фтор](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-ftorom/), [хлор](http://foodandhealth.ru/mineraly/produkty-pitaniya-bogatye-hlorom/) | 1. ккал / 100 г
 |
| Помогает работе сердца и сосудов.Повышает аппетит и улучшает работу пищеварительной системы.Улучшает кроветворение и повышает гемоглобин.Нормализует обмен веществ и уменьшает уровень холестерина.Восстанавливает силы, повышает работоспособностьИмеет мочегонный эффект.Отбеливает зубыСлужит профилактикой воспалительных и простудных заболеваний | Наносит вред при сахарном диабете. Может вызвать кариес и аллергию. Опасно при повышенной кислотности желудка и проблемах пищеварения, заболеваниях ЖКТ, гастритах и язвенной болезни.Вызывает нарушения пищеварения при употреблении натощак  |
| Малиновое | Содержит витамины А, С, Е, калий, магний, фосфор, йод, железо, бор, хлор, бета-ситостерин, кумарин, салициловую и эллаговую кислоты | 275 ккал / 100 г |
| Предотвращает отложение холестерина в сосудах, нормализуют свертываемость крови, укрепят сердце. Потогонное и жаропонижающее средство, выводит шлаки. Останавливает рвоту, диарею, улучшает аппетит.Укрепляет иммунитет.Является антимикробным средством, которое можно использовать для борьбы с герпесом (нанести несколько капель малинового варенья на воспаленное место и смыть через 10 минут). Употребляется в лечебных целях, только если температура тела ниже 37,8 (в противном случае усиленное потоотделение после приема малины может спровоцировать еще более высокую температуру).Блокирует раковые клетки. Содержит антиоксиданты | Может вызвать аллергию и кариес. Увеличивает вес.Может навредить при сахарном диабете, астме, гастрите, повышенной кислотности желудочного сока.Разжижает кровь, поэтому запрещено детям с гемофилией  |
| Абрикосовое | Содержит витамины А, В, С, Е, Р, РР, калий, магний, фосфор, натрий, железо, йод | 236 ккал / 100 г |
| Повышает иммунитет, усиливает обмен веществ. Ежедневное употребление предотвращает запоры, выводит излишки жидкости и шлаки.Стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет иммунитет, избавляет от аритмии и помогает в борьбе с астмой. Служит профилактикой простудных заболеваний, снижает температуру, избавляет от кашля. Улучшает состав крови. Полезно для зрения | В больших количествах вызывает кариес, сахарный диабет, ожирение.Оказывает слабительный эффект |
| Вишневое | Содержит витамины С, РР, А, В1, В2, В9, фолиевую кислоту, кумарин, калий, натрий, кальций, железо, йод, фосфор, магний | 256 ккал / 100 г |
| Является строительным материалом для красных кровяных телец. Помогает при низком гемоглобине, в качестве профилактики анемии и малокровия.**П**онижает свертываемость крови, предотвращает развитие артериального атеросклероза и образование тромбов.**В**ыводит плохой холестерин.Укрепляет иммунитет.Лечит ангину.Е**жедневное употребление** нормализует сон, аппетит, обмен веществ.В качестве слабительного помогает при дисбактериозе.Помогает выведению мокроты | Часто вызывает аллергию.Провоцирует кариес и диабет.Вишневое варенье **с косточками**, которое хранилось больше года, выделяет **синильную кислоту**, которая может вызвать отравление организма. |
| Яблочное | Содержит витамины группы В, Е, Р, А, железо, магний, калий, кальций, цинк | 265 ккал / 100 г |
| Не вызывает аллергию.Помогает при простудах. Улучшает обмен веществ и кровообращение.Полезно при сахарном диабете, диатезе, выводит лишние соли и плохой холестерин. Средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.Оказывает благоприятное воздействие на состояние волос и кожи. Помогает при нервном истощении, усталости. Укрепляет мышечный тонус.Улучшает процесс пищеварения, повышает аппетит, нормализует перистальтику, оказывает мочегонное, желчегонное и слабительное действие. Помогает при анемии и острых респираторных вирусных инфекциях  | Может вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта |
| Сливовое | Содержит витамины С, Е, В, К, РР, кальций, цинк, магний, серу, йод | 288 ккал / 100 г |
| Ускоряет обмен веществ, помогает при анемии, улучшает память, укрепляет костную систему. Имеет слабительный и мочегонный эффект, помогает при запорах. Предотвращает тромбозы и улучшает состав крови. Укрепляет стенки сосудов, иммунную и эндокринную системы.Улучшает деятельность нервной системы | Выводит воду из организма, поэтому противопоказано при заболеваниях почек. Может вызвать диабет и ожирение. Провоцирует расстройства ЖКТ |
| Черничное | Содержит витамины группы В, аскорбиновую кислоту (витамин С), минеральные вещества: калий, фосфор, марганец, магний, щавелевую, янтарную, хинную кислоты, дубильные вещества | 268 ккал / 100 г |
| Помогает бороться с раковыми клетками и нормализует сон.Замедляет старение клеток.Предотвращать болезни сердца.Укрепляет сосуды в задней поверхности глаз, что позволяет сохранить зрение.Укрепляет сосуды, снижает риск образования тромбов.Улучшает память.Предотвращает инфекционные заболевания.Устраняет диарею.Поддерживает вес в норме (полезно диабетикам) | Может стать причиной запоров.Вызывает аллергию |
| Смородиновое | Содержит витамины В, Р, С, К, Е, фолиевую и фосфорную кислоты, дубильные вещества, группу пектинов, железо, калий, магний, серебро, серу, свинец, эфирные масла, каротиноиды | 284 ккал / 100 г |
| Служит сосудорасширяющим, кровоочистительным и общетонизирующим средством. Имеет слабый мочегонный эффект. Улучшает аппетит и активизирует обмен веществ.Укрепляет иммунитетПомогает при сахарном диабете, гастрите, пониженном уровне гемоглобина в крови.Очищает ЖКТ, выводит шлаки, улучшает пищеварение | Может вызвать брожение и расстройство ЖКТ.Наносит вред при диабете, тромбофлебите, плохой свертываемости крови |
| Рябиновое | Содержит витамины РР, А, В1, В2, В9, марганец, медь, магний, калий, фосфор, кальций, цинк, железо  | 258 ккал / 100 г |
| Очищает организм от шлаков и токсинов, поддерживают содержание полезной микрофлоры в кишечнике.Обладает вяжущим, кровоостанавливающими и противовоспалительными свойствами.Восстанавливает силы после нагрузок.Улучшает состав крови и его циркуляцию, предупреждает анемию, нормализует уровень холестерина в крови, укрепляет сердечную мышцу.Помогает при заболеваниях печени и почек, ЖКТ.Активизирует образование полезной микрофлоры кишечника и подавляет развитие вредоносной.Обладает легким слабительным эффектом | Опасно при повышенной кислотности желудка.Вызывает риск развития тромбоза |