**Рекомендации по выбору клубники**  
 Клубника - одна из самых вкусных и ароматных ягод, которая обладает множеством полезных свойств. Она содержит большое количество фолиевой кислоты, а также является хорошим источником клетчатки, сахарозы и фруктозы. Всего пять ягод в день могут полностью удовлетворить потребность организма в витамине С.  
 При покупке важно обратить внимание на несколько ключевых характеристик:  
1. Внешний вид: ягоды должны быть сухими, без признаков гниения, однородного насыщенного цвета, с зелеными и крепкими листьями.  
2. Текстура: поверхность ягод должна быть эластичной, гладкой и блестящей, без видимых повреждений.  
3. Запах: спелые плоды излучают насыщенный ягодный аромат.  
 Чтобы определить сладость клубники, необходимо обратить внимание на черенок: если между листиками и ягодой есть расстояние, она будет сладкой, а при плотном прилегании листиков - скорее всего, будет кислить.  
 От покупки мягкой клубники, с пятнами и влажной поверхностью лучше отказаться, так как такие плоды могут оказаться испорченными. Сухие ягоды, без аромата, с пожелтевшими листьями также лучше не приобретать.  
 После покупки клубнику необходимо тщательно промывать. Делать это следует непосредственно перед употреблением, чтобы продлить срок ее хранения.  
 Важно помнить, что клубника, как и любой другой продукт, имеет противопоказания. Людям с аллергией, а также тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта в период обострения, лучше избегать употребления этих ягод. 