

Овощи, фрукты и ягоды

На какие овощи обратить внимание?

Кабачок практически универсален. В нем содержится много воды, что делает его любимым продуктом для людей, следящих за своим весом. Но не только своими диетическими качествами ценен этот летний овощ. Он богат витаминами В1, В2 и особенно С. В 100 г кабачка содержится около 17% суточной потребности в витамине С. Кабачок является ценным источником каротиноидов – лютеина и зеаксантина. Эти вещества поддерживают здоровье зрения, а также помогают сохранить красоту и молодость.

Баклажан – продукт низкокалорийный. Он содержит витамины группы В, витамин С, РР, каротин и такие минеральные вещества, как калий, железо, кальций, магний, натрий и фосфор. Овощ препятствует образованию «плохого» холестерина. Диетологи рекомендуют употреблять баклажаны пожилым людям, так как они хороши для профилактики атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сопровождающихся отеками.

Молодая морковь – очень полезный корнеплод. Она содержит витамины группы В, РР, С, Е, К. В ней присутствует каротин – вещество, которое в организме человека превращается в витамин А. Он, в свою очередь, благотворно влияет на зрение, укрепляет кожу, волосы, ногти, а также улучшает работу легких. Немало в моркови минеральных веществ, необходимых для организма человека: калий, железо, фосфор, магний, кобальт, медь, йод, цинк, хром, никель, фтор и др. В моркови содержатся эфирные масла, которые обуславливают ее своеобразный запах.

Перец относится к низкокалорийным продуктам. Свежий болгарский перец на 90–92% состоит из воды. Остальное – углеводы, на долю которых приходится большая часть его калорий, и небольшое количество белков и жиров. Углеводы представлены сахарами, отвечающими за сладкий вкус спелого перца. Около 2% от общего веса приходится на клетчатку. Обладая ценными пищевыми свойствами, болгарский перец приносит пользу организму. Плоды входят в рацион здорового питания, регулярное употребление снижает риски развития хронических заболеваний и патологий. В составе сладкого перца – комплекс различных витаминов и минералов с рекордными показателями по некоторым позициям. Перец содержит микроэлементы (кальций, калий, фосфор, натрий, марганец, железо, цинк и селен), витамины А, С, РР, К, группы В.

На какие фрукты обратить внимание?

Абрикосы – самые маленькие представители этой команды. Плоды абрикоса всегда округлые, небольшие. Они покрыты желтовато-оранжевой кожицей с

«румянцем» на одном боку. В плане сочности фрукт несколько уступает персику. Абрикосы содержат много калия, способствующего нормальной работе сердечно-сосудистой системы. Да и концентрация витамина А, который представляет особую пользу для кожи и зрения, в нем высока.

Персики значительно крупнее абрикосов, но зато содержание сахара в них меньше, чем в абрикосах. У них бархатистая желтая кожица с красными вкраплениями. Плоды могут быть как округлыми, так и приплюснутыми. Мякоть спелого фрукта сочная, сладкая, иногда с горчинкой. Плоды персика богаты цинком и магнием, необходимыми для профилактики развития заболеваний нервной системы. А входящий в их состав витамин Е выступает отличным антиоксидантом и улучшает работу кровеносной системы.

Отдельно следует сказать про **нектарин**. Это не гибрид персика и сливы, как многие думают, а подвид персика с гладкой кожей, полученный в результате естественной мутации и закреплённый селекцией. Из-за отсутствия бархатистого пушка нектарины кажутся более яркими и спелыми, чем персики. Мякоть нектарина может быть белой, желтой и розовой. У фрукта небольшой срок хранения, в холодильнике он теряет свои вкусовые качества. В нектаринах много сахара, клетчатки, витаминов С, А и калия.

На какие ягоды обратить внимание?

Главное богатство **черники** – это антиоксиданты, которые не дают образовываться недоброкачественным опухолям, воздействуя на организм на клеточном уровне. Таким образом, черника является хорошим средством для профилактики раковых заболеваний. Кроме того, черника насыщена углеводами, калием, кальцием, фосфором и магнием. Есть в ней также органические кислоты, натрий, медь, железо и другие минеральные вещества. Помимо витамина С, в чернике присутствуют витамины В1 и В6, РР, пантотеновая кислота. Эта ягода богата пектинами, которые способны вычищать кишечник от продуктов разложения, шлаков и даже солей тяжелых металлов. Однако употребление черники следует ограничить, если нарушена работа желчевыводящих путей или есть заболевания поджелудочной железы.

В **вишне** содержится множество полезных веществ. Мякоть вишневых ягод богата бактерицидными веществами. Кумарин, содержащийся в плодах вишни, является элементом, понижающим свертываемость крови. Благодаря этому свойству вишни ее применяют как средство профилактики некоторых осложнений артериального атеросклероза. В качестве профилактики, а также лечения малокровия используют вишню из-за сочетания в ней таких полезных веществ, как магний, железо, кобальт, пигменты и витамины В1, В6, С. Несмотря на неоспоримую пользу вишни, она предназначена не всем. Не рекомендуется употреблять ее в пищу людям, у которых повышена кислотность желудочного сока, а также лицам, страдающим сахарным

диабетом, язвенной болезнью желудка, ожирением, хроническими воспалительными процессами в легких.

Смородина отличается высоким содержанием витамина С, лимонной, яблочной, янтарной, салициловой, фосфорной кислоты, калия, натрия, кальция, фосфора, железа, йода, пектина, витаминов К, Е, В1, В2, В6, РР. В ней присутствуют дубильные вещества, антоцианы, каротин, эфирные и жирные масла. Сок красной смородины противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и гепатитах.

Обязательно покупайте сезонные продукты, так как они наиболее богаты полезными веществами. Употребляя свежие ягоды, фрукты и овощи, мы получаем максимальное количество витаминов, минеральных веществ, антиоксидантов, которые защищают нас от развития различных заболеваний и вредного воздействия окружающей среды.