

Овощи и фрукты осенью на Вашем столе

Питаться сезонной пищей – значит, употреблять продукты, которые выращивают и собирают именно в то время, когда вы их покупаете.

В течение тысяч лет человек питался сезонной едой и поэтому, как считают ученые, его не беспокоило столько болезней, как в наше время. XX век – выдающийся пример этому, так как именно на протяжении последней сотни лет в наших рационах появились несезонные продукты. Еще на рубеже XIX и XX веков ученые классифицировали только около 700 болезней, а через столетие их было уже свыше 10 тысяч. Количество заболеваний постоянно увеличивается, также растет число больных. И одной из причин столь плачевной ситуации ученые называют отход человека от питания с соблюдением сезонности. Употребление сезонных свежих продуктов помогает телу вернуться в свой естественный ритм и предотвратить накопление лишнего жира. Кроме того, свежие фрукты и овощи снабжают организм более внушительным количеством антиоксидантов, нежели несезонные, что также имеет важное значение для поддержания хорошего здоровья.

Самым оптимальным вариантом для осени-зимы станет горячая либо теплая пища. С наступлением осени настроение у многих людей портится, и их все чаще и чаще посещает желание полакомиться чем-нибудь вкусненьким, тяжелым и сладким. Поднять настроение такие продукты действительно могут помочь, но только совсем ненадолго и прибавят вес.

На столе постоянно должны быть различные фрукты и овощи, которые будут активно помогать в непростом деле пополнения витаминного запаса!

Перечень полезных овощей и фруктов в осенне-зимний период года

Овощи: артишоки, цветная, белокочанная и брюссельская капуста (в свежем и в квашенном виде), картофель (запеченный или тушеный), лук-порей, лук-шалот, морковь, репа, патиссон, перец, свёкла, сельдерей, тыква.

Фрукты: авокадо, ананас, апельсин, банан, грейпфрут, груши, киви, лимон, манго, мандарин, хурма, яблоко.

Нет свежей зелени? Можно завести небольшой огород на подоконнике. Получать круглый год к столу ароматную зелень вполне реально.

Польза некоторых полезных овощей и фруктов в осенне-зимний период года



Тыква

Мякоть этого ароматного, ярко-оранжевого плода невероятно вкусна, питательна, полезна. Примечательно то, что в этом продукте нет крахмала, вредных жиров. Основную часть массы составляет полезная мякоть, насыщенная пищевыми волокнами и соками. Сахаров в этом растительном плоде – 2,8 г. До 0,4 г содержится клетчатки. А сколько можно приготовить полезных блюд!

Квашенная капуста помогает работе сердца.

Квашеная капуста содержит в себе пробиотики, которые улучшают работу кишечника, а также витамины и минералы, повышающие иммунитет и укрепляющие кости. Исследования показывают, что квашеная капуста и другие продукты с пробиотиками могут положительно влиять на настроение человека и помогать в борьбе с депрессией.



Мочёные яблоки



С точки зрения питательной ценности описываемый продукт относится к углеводным, которых в нем около 10 г (на 100 г), белков и жиров всего по 0,4 г.

Это делает моченые яблоки элементом диетического питания: их калорийности составляет всего 47 ккал. Высокое содержание аскорбиновой кислоты делает ферментированный фрукт отличным иммуностимулирующим средством в зимний период, также они способствуют выработке коллагена, уменьшению воспалительных процессов и гормональному балансу в организме.

Напиток из шиповника

Шиповник улучшает процессы свертывания крови, улучшает пищеварение. Ягоды шиповника богаты пектином и клетчаткой. Поэтому чашка отвара после обеда облегчит работу желудочно-кишечного тракта. Оказывает желчегонное действие. Замедляет старение.



Шиповник – мощный источник антиоксидантов. Регулярное употребление ягодного отвара поможет затормозить окислительные процессы в организме. Увеличивает стойкость организма человека к инфекционным заболеваниям, что особенно ценно осенью и зимой. Используется для профилактики и лечения авитаминозов С и Р.



«Осень не повод грустить, можно менять разные шапочки», – как сказал кто-то из известных людей. Но повод приготовить ароматную тыквенную кашу! С печёной картошкой поесть квашенной капусты, сделанной по фирменному рецепту! Съездить к родителям и полакомиться мочёными яблоками! Детям и внукам приготовить вкусный и полезный напиток из шиповника!

Дерзайтесь и радуйтесь многообразию осени!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.