

Сезонные продукты в Вашем питании



Мы настолько привыкли, что в продуктовых супермаркетах есть все и всегда, что сегодня даже трудно представить время, когда клубника и помидоры были доступны только летом, а лук-порей – лишь поздней осенью. Постоянная доступность продуктов, конечно, не может не радовать.

Когда говорят о сезонной пище, имеют в виду далеко не все продукты питания. В первую очередь это овощи, фрукты и листовая зелень. Определение сезонности не применяют к злакам, которые прекрасно сохраняют свои питательные свойства даже в течение нескольких лет. Сезонность относится исключительно к продуктам с коротким сроком годности.

Питаться сезонной пищей – значит, употреблять продукты, которые выращивают и собирают именно в то время, когда вы их покупаете. Для современного человека привычно, что практически любая еда доступна 365 дней в году. Однако это не значит, что томаты, продаваемые зимой, так же хороши, как и летние овощи.

Почему питание по сезону – это отличное решение и основа здорового питания? На это есть несколько причин, ведь сезонные продукты:

1) полезнее – большинство таких продуктов поступают нам «прямо с грядки», выращены без опасных удобрений и не обработаны химией;

2) вкуснее – натуральный и яркий вкус свежих продуктов не сравнится с консервированными, маринованными и прочими заготовками, богатыми специями и солью;

3) дешевле – нет необходимости их длительного хранения и они не требуют дополнительных усилий для производства. Как правило, все овощи, фрукты и ягоды в свой сезон стоят намного дешевле. Причина в том, что в это время их выращивание не требует дополнительных усилий: фрукты и овощи растут в естественных условиях практически сами по себе.

Самым оптимальным вариантом для зимы станет горячая либо теплая пища. Если организм не будет получать согревающей пищи, он непременно начнет создавать жировые запасы самостоятельно. В осенне-зимний сезон тело просит больше наваристых супов, орехов, злаков, белков в виде мяса и рыбы. А также напитки из шиповника и клюквы, которые помогают иммунитету бороться с сезонными заболеваниями.

Кстати, яркие осенние плоды помогут справиться и с хандрой: от одного вида яркой тыквы или перца улучшается настроение.



Перечень продуктов, рекомендуемых на осенне-зимние месяцы

Ноябрь: хурма, тыква, яблоки, капуста, репа, картофель, патиссон, перец, свекла, морковь, айва, инжир, клюква.

Декабрь: авокадо, мандарины, апельсины, лимоны, грейпфруты, картофель, артишоки, цветная и брюссельская капуста, свекла, морковь, лук-порей, лук репчатый и лук-шалот.

Январь: цветная и брюссельская капуста, морковь, лук-порей, лук-шалот, лук репчатый, авокадо, мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны.

Февраль: бананы, киви, капуста, картофель, морковь, лук-порей, лук-шалот, лук репчатый, апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты.

По мере того, как меняются сезоны, меняется и погода, появляется новая доступная пища. Каждый сезон предлагает множество чудесных продуктов, а с ними и возможность экспериментировать и разнообразить свое меню. Помните, каждый сезон продолжается только три месяца.

Успейте попробовать как можно больше из того, что предлагает это время года. Чтобы поддержать своё здоровье в осенне-зимний период!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.