

## Тема: «Полезность овощей и фруктов в летний период»



Свежие плоды постоянно есть в рационе человека, в большей или меньшей степени. Если следовать рекомендациям Минздрава, за год мы должны съесть по 100 кг фруктов и 140 кг овощей. Самую большую пользу организму приносят сезонные овощи и фрукты.

### Почему полезны сезонные овощи и фрукты?

Супермаркеты приучили нас к тому, что свежие плоды можно купить в любое время. Поэтому покупатели перестали задумываться о том, в какой сезон созревает тот или иной фрукт или овощ. И напрасно! Сезонные ягоды, фрукты и овощи выращивают без химии. Их собирают зрелыми и сразу поставляют на прилавки магазинов без дополнительной обработки. В таких плодах нет нитратов или пестицидов и максимум полезных веществ.

#### Сезонные овощи, фрукты и ягоды, созревающие летом

Месяц	Овощи	Фрукты и ягоды
Июнь	Зеленый горошек, огурец, редис, сельдерей, стручковая фасоль, салатная зелень, кабачок	Абрикос, нектарин, персик, черешня, черника, земляника, клубника, смородина, крыжовник
Июль	Картофель, морковь, томат, огурец, капуста, кабачок, баклажан, редька, лук репчатый	Вишня, черника, малина, яблоко, арбуз
Август	Кукуруза, цуккини, томат, огурец, редька, свекла	Виноград, слива, груша, дыня, инжир

**В чем плюсы сезонных фруктов, помимо высокого содержания витаминов?**

- сезонные плоды стоят дешевле привозных;

- подходят для заморозки и консервации;
- хорошо усваиваются.

Врачи рекомендуют есть больше местных плодов. Они не нуждаются в особых условиях хранения, однако свежими остаются недолго, так что употреблять сезонные овощи и фрукты желательно сразу после покупки.

Для каждого времени года характерны разные овощи и фрукты.

Летом - жара иссушает организм, в это время нужны сочные витаминные плоды. К примеру, салат из сезонных овощей, который к тому же укрепляет иммунитет и борется с воспалительными заболеваниями. Многие свежие фрукты в начале лета привозят из теплых регионов России.

### **Как правильно мыть овощи и фрукты?**



- Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно ненадолго замочить (10-15 минут) в воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.
- Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед мытьем водой нужно очистить от верхнего слоя листьев.
- Цветную капусту рекомендуется предварительно замочить в прохладной воде, разделить на соцветия, одновременно освобождая ее от потемневших участков.
- Особого внимания требует зелень. Зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных микробов и яиц гельминтов можно подержать ее в течение полчаса в солевом или уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли

или уксуса на 1 литр воды).

- Виноград рекомендуется промывать под «душем» из-под крана. После мытья – дать воде стечь. Если гроздь тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды от плодоножки. Она, как пробка, защищает ягоду от попадания посторонних микроорганизмов и предотвращает быстрое гниение и порчу продукта.
- Ягоды, как и другие плоды требуют тщательного мытья перед употреблением. Непосредственно перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие и поврежденные. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени.
- Для промывания вишни, черешни, малины, смородины и других ягод рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности смывается земля и пыль. Чтобы отмыть клубнику от остатков земли и песка, лучше замочить ягоды на 5-10 минут в прохладной воде, а затем ополоснуть проточной водой.
- Свежие плоды обеспечивают нас витаминами, помогают повысить иммунитет организма. Но сезонные овощи и фрукты в России имеют свой срок созревания. И именно в это время плоды особенно богаты полезными веществами. По мере хранения их становится меньше.

***Без продуктов растительного происхождения невозможно представить питание человека. Что такого особенного дают они нашему организму?***

Дело в том, что овощи и фрукты обладают уникальным комплексом свойств, необычайно полезных для организма человека:

- снабжают его энергией (углеводами), не обременяя дополнительным жиром;
- насыщают витаминами и минеральными веществами, являясь к тому же единственным источником б-каротина и витамина С,
- поддерживают в рабочем состоянии иммунную систему;
- улучшают пищеварение, добавляя в рацион необходимые пищевые волокна;
- помогают бороться с лишним весом;
- снижают риск развития сахарного диабета и других заболеваний.

### **Самые полезные**

Какие же из фруктов и овощей — самые полезные? Правильный ответ – все, наш рацион должен быть максимально разнообразным, ограниченным лишь личными вкусовыми предпочтениями. У каждого фрукта и овоща есть свои преимущества, чем больше наименований в Вашей «корзине» овощей и фруктов, тем лучше. Их полезность зависит в большей степени не от вида сорта, а от качества.

### **Выбирайте:**

- Самые спелые и не поврежденные плоды.
- Из спелых – самые яркие (витамины чаще концентрируются в тех частях фруктов и овощей, которые интенсивнее окрашены).
- Отдавайте предпочтение сезонным плодам, даже если они выросли в другом регионе – солнце жаркой страны наполнит плоды необходимой пользой и витаминами.
- Когда плоды созревают в Вашем регионе, включайте их в свой рацион в первую очередь.
- Самые полезные овощи и фрукты Вы, конечно, соберете с собственной грядки.

