



Какие из сезонных овощей являются самыми ценными

В магазинах и на рынках можно найти любые овощи, фрукты и ягоды в любое время года. Поэтому многие люди не задумываются о пользе сезонных продуктов. Однако исследования неоднократно подтверждали их пользу, поскольку они созревают в естественных условиях без добавления нитратов, пестицидов и излишков удобрений. Такие овощи и фрукты доставляются из ближайших к покупателю регионов.

Редис. В его состав входят глюкозинолаты - противовоспалительные вещества, а также витамины С, Е и фолиевая кислота. Это низкокалорийный продукт, который содержит большое количество клетчатки.

Огурцы. На 95–97% состоит из воды, при этом содержит много полезных веществ: витамины В1, В2, В3, А, С, кальций, железо, фолиевую кислоту и магний. В нем есть галловая, кумариновая, коричная и кофейная кислоты - сильные антиоксиданты.

Листовые овощи и зелень. За счет хлорофилла в составе зеленых листьев помогают детоксикации организма, а еще способствуют избавлению от дефицита магния и борются с анемией.

Чеснок и лук. Осенью особенно полезно добавлять свежую зелень лука и чеснока в салаты и супы. Фитонциды в чесноке и луке - мощное оружие против вирусов и бактерий, а содержащийся в чесноке аллиин преобразуется в аллицин, который используют для профилактики воспалений.

Помидоры. Богаты ликопином - веществом, защищающим от рака. Летние помидоры особенно вкусные, у них яркий аромат и сочная мякоть. Интересно, что ликопин не разрушается во время термообработки, поэтому есть помидоры можно как в свежем виде, так и добавляя их в любые блюда - от супов до выпечки.

Морковь. Поддерживает красоту кожи за счет высокого содержания витамина А. Содержащийся в моркови бета-каротин благоприятно влияет на зрение. Употребление сезонной моркови также помогает бороться с воспалениями. Исследования подтверждают, что одна ежедневно съеденная морковь снижает риск внезапных сердечных приступов у пожилых людей почти на 60%.

Свёкла. Рубиновый цвет овощу придаёт бетацианин, сильное противовоспалительное вещество. Свекла содержит фолиевую кислоту, витамины В1, В2, Р, С и РР, снижает холестерин в крови и помогает печени бороться с токсичными веществами. Бетаин в составе уменьшает риск атеросклероза, остеопороза и болезни Альцгеймера.

Баклажаны. Содержат мало калорий и много клетчатки, а также кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, витамины В1, В2, В5, РР.

Кабачки и тыквы. Эти продукты легко усваиваются организмом (в них меньше грубых пищевых волокон), поэтому подходят и людям с нарушением пищеварения. В них много каротиноидов, зеаксантина и лютеина, которые помогают сохранить зрение и препятствуют развитию катаракты. Тыквенные овощи низкокалорийны и идеальны для снижения и поддержания веса.

Капуста. В капусте много витамина В6 и фолата. Они играют важную роль в энергетическом обмене и помогают работе нервной системы. В овоще много антиоксидантов, например, полифенолов и витамина С, которые защищают клетки от повреждений свободными радикалами. Витамин С также отвечает за множество функций в организме. Он необходим для выработки коллагена, который отвечает за здоровье кожи, костей, мышц и кровеносных сосудов. Кроме этого, витамин С помогает организму усваивать негемовое железо, которое содержится в растительной пище. Особенно этим элементом богата краснокочанная капуста. В капусте есть витамин К1, который играет ключевую роль в процессе свертывания крови за счёт снижения риска обильного кровотечения.

Осень – пора обострения простудных и вирусных заболеваний, но и, к счастью, пора урожая. Мы не можем предотвратить все проблемы, но в силах помочь своему организму бороться с ними. Будьте здоровы и помните, что разнообразие в питании помогает получить весь набор необходимых витаминов, минералов и полезных веществ.

Социолог

А.С. Коротецкая

В статье использована информация с официального сайта Всемирной Организации Здравоохранения <https://www.who.int/ru>, сайта ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава РФ <https://www.gnicpm.ru> и сайта <https://www.takzdorovo.ru/>