



Какие фрукты и ягоды наиболее полезно употреблять в пищу осенью

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.

Ягоды. Смородина, малина, вишня, клубника, клюква, брусника, шиповник, ирга, голубика, черника, крыжовник, облепиха. Все они - рекордсмены по количеству антиоксидантов. Масла, содержащиеся в ягодных косточках, благотворно влияют на кожу, делая ее эластичной и упругой. Употребление ягод способствует укреплению сосудов, омоложению и детоксикации организма. Исследования подтверждают, что ягоды помогают укрепить иммунитет и побороть простудные заболевания. По сравнению с фруктами, ягоды имеют более низкую калорийность, что позволяет практически не ограничивать себя в их употреблении.

Арбуз. Арбуз - уникальный представитель семейства тыквенных, то есть родственник тыквы, дыни и огурца. В арбузе 92% воды, он помогает сохранять водный баланс и обладает сильным мочегонным эффектом. Ягода содержит витамины С, А, В1, В5 и В6, каротиноиды и антиоксиданты: ниацин, тиамин, аскорбиновую кислоту и рибофлавин.

Абрикосы, персики, нектарины. В этих фруктах много кремния, меди, марганца, калия, витаминов А и С. Добавляйте их в рацион для красоты кожи, волос и ногтей. Абрикосы – хороший источник калия. В 100 г свежих фруктов содержится около 12% дневной нормы этого минерала, а в сушеных – порядка 70% от рекомендованной суточной нормы. Калий в организме отвечает за нормальную работу нервных и мышечных функций, за транспортировку

питательных веществ, а также за поддержание здорового давления и состояния сердца.

Сливы. Слива - богатый источник антиоксидантов, например, антоцианов, аскорбиновой кислоты, каротиноидов, витамина Е. Все эти вещества продлевают молодость и снижают риск развития болезней Альцгеймера и Паркинсона. Витамин К в составе слив играет ключевую роль в метаболизме кальция - основного минерала, содержащегося в костях и зубах. Благодаря клетчатке и большому количеству воды в своем составе, хорошо выводит из организма холестерин и солевые отложения, помогает наладить работу ЖКТ. Сливы - богатый источник калия, который очень важен для здоровья сердечно-сосудистой системы и влияет на стабильность артериального давления.

Яблоки. Содержат много необходимых организму питательных веществ и соединений, полезных для здоровья. В них много антиоксидантов, они помогают работе сердца и мозга, а кислоты способствуют пищеварению. Яблоки богаты клетчаткой, витамином С, К, Е, В1 и В6, а также калием и кальцием. В яблоках много растворимой клетчатки. Она снижает уровень холестерина в крови и препятствует закупорке сосудов. Также в плодах много полифенолов, в том числе - флавоноид эпикатехин, который снижает кровяное давление.

Груши. Груша содержит полезные витамины и минералы: витамины С и К, калий, кальций, железо, магний, рибофлавин, витамин В6, фолиевую кислоту. В плодах с красной кожурой также есть каротиноиды, флавоноиды и антоцианы, которые действуют как антиоксиданты, а также снижают риск развития диабета 2 типа. В груше много растворимой и нерастворимой клетчатки, которая улучшает пищеварение, поддерживает регулярную работу кишечника. Кверцетин содержится в кожуре плода, он полезен для здоровья сердца, уменьшает воспаление и снижает факторы риска развития патологий сердечно-сосудистой системы.

Цитрусовые. Лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты и другие цитрусовые богаты не только витамином С, который активизирует собственные защитные силы организма, помогает справиться с бактериями и вирусами, ускоряет заживление ран, благотворно влияет на состояние сосудов, делая их более эластичными, но и флавоноидами - антиоксидантами, защищающими организм от разрушения, и фитонцидами - природными веществами, повышающими иммунитет. Много в плодах и пектинов - растворимой клетчатки. Пектины улучшают пищеварение и способствуют выводу токсинов из организма.

Киви. Рекордсмен по содержанию витамина С. Одного среднего плода в день достаточно для восполнения суточной нормы аскорбиновой кислоты. Она действует, как мощный антиоксидант, стимулирует выработку коллагена, укрепляет иммунитет. Еще киви богат клетчаткой и благоприятно влияет на пищеварение, микробный состав толстой кишки, избавляет от чувства тяжести после еды и борется с запорами. Кроме того, ягода содержит растворимый фермент актинидин. Он помогает переваривать белки и снимает вздутие живота. Благодаря содержанию витаминов А и Е, улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Обладает низким гликемическим индексом, а значит, подходит для людей с диабетом 1 и 2 типа.

Бананы. Содержат большое содержание марганца, калия и витамина С и витамина В6. Несмотря на то что плод имеет довольно сладкий вкус, бананы принадлежат к продуктам с низким гликемическим индексом. Бананы - отличный источник клетчатки. Богатые калием бананы благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему организма человека, нормализуют кровяное давление, снижают риск инсульта. Бананы богаты витамином В6, а

он является необходимым компонентом для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы.

Гранат. Исследования последних лет показали, что гранат и продукты его переработки имеют противовоспалительное, противоопухолевое, гипотензивное действие. Плоды благотворно влияют на сердце и сосуды, желудочно-кишечный тракт, мочеполовую и эндокринную системы. Кроме того, гранат, как природный антиоксидант, положительно влияет на состояние кожи и полости рта. Больше всего в гранате витаминов С, Р, В6 и В12. Они укрепляют иммунитет, сосуды, нервную систему. Высока концентрация кислот, клетчатки, дубильных веществ. При регулярном употреблении гранат может служить профилактикой отравлений.

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/>