



## «Ударим» витаминами

Укрепляем иммунитет в сезон простудных заболеваний полезными осенними ягодами

В их маленьких сочных плодах содержится масса антиоксидантов, минеральных веществ, которые помогают организму бороться с воспалительными процессами и предупреждают появление рака. Какие осенние ягоды принесут организму наибольшую пользу?

### Ягодка-«аскорбинка»

Шиповник – далекий предок садовых роз. Однако наибольшую пользу приносят человеку не красивые цветы, которые радуют нас цветением и благоуханием в конце июня, а плоды, которые нужно пожинать осенью. Витамина С в шиповнике больше чем в лимоне, апельсине, поэтому он может взять на себя роль эффективной профилактики простудных заболеваний.

Регулярное потребление чая из шиповника повышает концентрацию и внимание человека, положительно влияет на работу печени и почек. Взрослому рекомендуется употреблять не больше двух чашек чая, а детям – не более одной.

Чем дольше ягоды шиповника провели времени на ветке, тем меньше в них содержания витамина С. Поэтому собирать их лучше сразу после того, как плоды стали красными. Если оставить их до первых заморозков, плоды станут мягче и добавится приятная сладость, но вот концентрация «аскорбинки» уменьшится.

### Для здоровья и молодости

В «желтом золоте», как еще называют облепиху, содержится целый спектр полезных веществ: витамины А, С, Е, К и группы В, магний, калий, марганец и фолиевая кислота. В последней особенно нуждается организм женщины во время подготовки к зачатию и в первом триместре беременности. Она служит профилактикой возникновения патологий нервной системы у плода.

По содержанию витамина А облепиха оставляет позади даже морковь, а наличие витамина Е в ней помогает женщинам предупредить раннее формирование морщин. Из облепихи готовят не только варенье, напитки и пироги, но и масло, которое может стать уникальной заправкой для домашних салатов.

### Как профилактика и лечение

Терпкую и горьковатую ягоду калину издавна уважали на Руси. Ее перетирали с сахаром и готовили на ее основе морсы, компоты и пироги. Ученые обнаружили в калине сразу несколько ценных витаминов – С, Р и Н.

Благодаря им, она работает как эффективное профилактическое средство против простуды и гриппа и помогает сгладить неприятные симптомы, если заражение уже состоялось. А обилие витамина К в калине защищает сердце и сосуды человека.

О. А. Лакирева, врач по общей гигиене отдела экспертиз за питанием населения, Роспотребнадзор России

# Ориентируйтесь на состав продукта

## Основные правила, которые нужно помнить при выборе колбасных изделий в магазине

Они должны быть светлого цвета. Например, насыщенный розовый говорит о том, что при производстве колбасных изделий использовались красители.

На ощупь колбаса не должна быть слишком мягкой, так как мягкая колбаса – признак повышенного содержания в ней соли, крахмала, клетчатки и воды.

У более дешевой колбасы с большим содержанием консервантов и добавок имеется ярко выраженный запах, а у натуральной колбасы – слегка сладковатый аромат мяса.

Варить колбасу можно, а вот жарить – ни в коем случае. Все дело в том, что в любой колбасе, даже в дорогой, содержится добавка нитрит натрия (нужна для закрепления цвета мяса в колбасе), в тот момент, когда мы жарим колбасу на сковороде, происходит химическая реакция, в следствии чего выделяются опасные канцерогены.

Поверхность колбасы должна быть чистой сухой, без каких-либо повреждений и наплывов фарша.

Ориентировать при покупке колбасы нужно на состав, а именно – содержание в ней мяса.

Также обращайте внимание на маркировку в целом



(информацию о дате изготовления, сроках годности, об условиях хранения).

Откажитесь от тех колбас, в составе которых используются большое количество консервантов, ведь это – мощный удар по микрофлоре желудка, от одного кусочка может и ничего и не будет, а вот злоупотреблять такими лучше не стоит.

Обращайте внимания на добавку глутамат натрия – это самая распространенная пищевая добавка, вызывает

привыкания, и уже настолько, что самая ненатуральная колбаса с большим содержанием консервантов становится вкуснее натуральной.

Часто недобросовестные продавцы в магазинах перепackages колбасные изделия (к примеру сосиски, сардельки), тем самым скрывая его настоящую дату изготовления.

Не покупайте колбасные изделия в несанкционированных торговых точках, так

как зачастую реализация данной продукции не соответствует требованиям санитарного законодательства (часто отсутствуют документы, подтверждающие происхождение, качество и безопасность, часто данная продукция с неполной маркировкой, либо без нее., реализация продукции при несоответствующих условиях хранения).

Корнилова Е.Ю., врач по гигиене питания

# Яркая, блестящая и гладкая

## Рассказываем, как правильно выбрать хурму и не ошибиться с ее вкусом



Поздней осенью и зимой хурму можно встретить в продаже повсеместно. На что обращать внимание при выборе ягоды, какие плоды использовать для сушки и как добиться созревания хурмы в домашних условиях – в

нашем экспертном материале.

Известно несколько сотен сортов хурмы и далеко не все из них представлены на нашем рынке. Хурму везут как из близкого Краснодарского края, так и из далеких Азербайджана,

Испании и даже Марокко.

Впрочем, для большинства потребителей существует всего два условных сорта: просто Хурма и Королек. Именно последний предпочитают россияне. С мякотью цвета шоколада и темно-рыжей кожей, всегда и сладкий, и нежный. Но и с ним все не так просто. Если при выращивании Королека опыления по каким-либо причинам не произошло, мы получим привычные терпкие и вяжущие плоды. Так что убедитесь, что внутри у выбранных плодов есть косточки.

Хурма обладает массой полезных свойств. Она богата кальцием и желе-

зом, бета-каротином и магнием, калием и йодом и даже ликопином, защищающим от рака. Так что ее рекомендуют при малокровии, заболеваниях сердца, проблемах с нервами и щитовидной железой. А еще у нее низкая кислотность, а значит врачи советуют есть ее даже тем, у кого есть проблемы с желудком.

Оцените поверхность – она должна быть блестящей и гладкой. Легкий белесый налет допустим – он может быть естественного происхождения. Цвет должен быть от темно-оранжевого до коричневого. При этом кожица должна быть тонкой, почти прозрачной. У сладкой

хурмы – «рубашка» из коричневых волос. Плодоножка – сухая, коричневатого или бурого цвета. Основание под листиками – коричневатого оттенка. Самые сладкие сорта хурмы имеют округлую форму.

Не стоит покупать хурму, у которой цвет становится светлее или зеленее ближе к плодоножке – значит, она еще не созрела. Не берите и слишком мягкие, а особенно лопнувшие плоды – в них сразу начинается процесс гниения. В вот темные пятна свидетельствуют о том, что хурма уже перезрела.

Корнилова Е.Ю., врач по гигиене питания, Роспотребнадзор России