

# Осенние сезонные овощи

Специалисты Роспотребнадзора советуют употреблять больше овощей и фруктов, поскольку своевременно восполненный недостаток витаминов, микро- и макроэлементов позволяет защитной системе молодого организма успешно противостоять сезонным простудным заболеваниям. Какие из них содержат больше всего витаминов и как их правильно выбрать? Роспотребнадзор дает рекомендации потребителям.

## Картофель – «второй хлеб»

Диетологи считают его базовым продуктом, лежащим в основании пирамиды здорового питания.

В картофеле практически нет жиров, зато есть полезные для пищеварения органические кислоты и клетчатка, ряд незаменимых минеральных веществ, таких как калий, кальций, магний, натрий, фосфор, йод и сера. В нем содержатся витамины А, Е, К и группы В, ниацин, холин, фолиевая кислота. Особенно полезен молодой картофель. В нем витамина С втрое больше, чем в том, что пережил зиму. Калорийность молодого картофеля составляет 61 ккал на 100 г продукта. Самыми питательными и полезными считаются клубни среднего и мелкого размеров. В крупных корнеплодах содержится на 30 % меньше витаминов и минеральных веществ.

Чтобы правильно выбрать картофель, к нему нужно хорошо приглядеться. Самый лучший клубень – гладкий, без шероховатостей. Его кожура равномерно окрашена, не имеет темных пятен, а на поверхности очень мало «глазков». Мякоть хорошего картофеля твердая, плотная, не «трещит» и не раскисла-

ется при разрезании.

## «Любовь-морковь»

Этот яркий оранжевый корень помогает формировать хорошую иммунную реакцию на возбудителей простудных заболеваний – во многом благодаря химическому составу своей мякоти. В моркови содержится большое количество витамина С. Он стимулирует активность белых кровяных клеток, которые являются важными составляющими иммунной системы.

Помимо этого, морковь имеет и много других полезных веществ: витамины В, Е, РР, К, аскорбиновую кислоту, калий, фосфор, железо, медь, йод, цинк, хром, никель и фтор. И конечно, каротин, который, попадая в организм, трансформируется в витамин А. Он в свою очередь улучшает обменные процессы, благоприятно влияет на зрение, состояние кожи, волос и ногтей. К тому же морковь сладкая, и ее очень любят дети!

Выбрать хорошую морковь несложно. Ее качество оценивается по внешнему виду. Если корнеплод ровный, ярко окрашенный, а его поверхность гладкая, без

лишних отростков, такой овощ можно покупать. Обращайте также внимание на область между ботвой и корнеплодом – она должна иметь насыщенный зеленый цвет. Это значит, что морковь свежая и недолго лежит на прилавке.

## Что можно найти в капусте?

Капуста давно вошла в рацион питания русского человека и является одной из важнейших сельскохозяйственных культур. Но что капуста может дать иммунитету? Отвечаем: этот овощ является лидером среди овощей по содержанию витамина С, причем он сохраняется даже при длительном хранении. И если вы заквасите капусту, то витамин С никуда не исчезнет. А это значит, что иммунитет человека, регулярно употребляющего в пищу этот овощ, будет успешнее справляться с инфекциями.

Витамин С в совокупности с витамином Р и клетчаткой налаживают процесс пищеварения и укрепляют стенки сосудов. Когда ребенок подрастет, это позволит ему избежать сердечно-сосудистых заболеваний, желчнокаменной болезни, болезни почек и кишечника.

Как же выбрать хорошую капусту в магазине или на рынке? В первую очередь следует потрогать ее. Если кочан мягкий, то он не созрел. Листья созревшего овоща имеют зеленую окраску



без коричневых точек и пятен. Кочерыжка на срез белая. Хорошая капуста должна пахнуть свежестью. Любой другой запах свидетельствует о неправильном хранении и начавшихся процессах гниения. Выбирайте экземпляры, у которых внешние листья не удалены, потому что они защищают сердцевину капусты.

## Тыква – всему голова

Тыквы могут иметь самую различную форму, они покрыты ребристой кожурой, цвет которой может варьироваться от темно-зеленого до белого. Мякоть тыквы сладкая, желто-оранжевая, имеет слегка ореховый вкус.

Тыквы очень питательны. Он являются источником витаминов, минералов и клетчатки.

Одна чашка (205 г) готовой тыквы содержит примерно 115 калорий, 30 г углеводов, 2 г белка, 9 г клетчатки, а также витамины А, С, тиамин, пиридоксин, фолат, минеральные вещества: железо, магний, калий и марганец.

Тыква низкокалорийна, и при этом богата витамином С, который способствует здоровью иммунной системы, поддерживая функции иммунных клеток. Также тыква – это отличный источник витаминов группы В, которые участвуют в синтезе и метаболизме эритроцитов. Минеральные вещества – магний и калий – играют важную роль для обеспечения нормальной мышечной функции и регуляции артериального давления. В тыкве много клетчатки, необходимой для здорового пищеварения.

Тыква богата антиоксидантами, которые

защищают клетки организма от повреждения из-за окисления. Известно, что диеты с высоким содержанием антиоксидантов снижают риск возникновения различных хронических заболеваний, таких как болезни сердца и некоторые виды рака.

Фактически тыква универсальна. Ею можно заменить другие крахмалистые овощи, например картофель. Тыкву можно употреблять сырой (делать смузи, салаты и т. п.), жарить, варить, сушить, мариновать, солить и т. п. Тыкву можно вводить в состав хлеба, супов, вторых блюд, десертов, напитков. В нашем разделе «Книга рецептов – готовим вместе» вы найдете много простых и необычных рецептов с тыквой, позволяющих разнообразить и обогатить свой рацион.

# Интересные факты о рябине

Ярко-красные ветви рябины – признак окончательного прихода осени. Но не все знают, что эти ягоды – настоящий клад полезнейших веществ для иммунитета.

## Ягоды ли это вообще?

Рябина – растение, относящееся к яблоневым. А значит, можно считать эти ягоды миниатюрными яблочками.

Деревья рябины удивительно неприхотливы: они легко растут в лиственных и хвойных лесах, на болотах и сухих каменистых склонах.

В Шотландии и Ирландии издревле верили, что рябина защищает от злых духов, и сажали деревья перед домом для защиты от колдовства.

В Древней Руси считалось, что обидеть рябиновое дерево – значит навлечь на себя гнев бога-громовержца Перуна. Если приходилось сломать ветвь по необходимости, у дерева обязательно просили прощения.

## Что полезного в рябине?

Сок рябины имеет антибактериальные, мочегонные, кровоочищающие и вяжущие свойства.

В рябине содержится большое количество витаминов А и С – больше, чем в моркови и лимонах. Также плоды богаты калием, цинком и медью.

Рябина является источником сорбозы – вещества, из которого получают сахарозаменитель сорбит. Это натуральный подсластитель, не вызывающий скачков сахара в крови и потому рекомендуемый больным сахарным диабетом.

Вытяжка из рябины используется в официальной медицине – ее вводят внутривенно для снижения внутриглазного давления у больных глаукомой.

## Когда и как употреблять?

Добавьте плоды свежей или замороженной рябины в смесь для компота – в любой пропорции. Важно знать, что наименее вязкими и горькими «яблочки» становятся после первых заморозков. До морозов в них ощущаются горечь и кислота.

Из рябины можно сварить варенье. На 1 кг «яблочек» нужно 800 г сахара и 2–3 стакана воды. Залейте сахар водой, сварите сироп и опустите в него рябину; закипит – снимите с огня, дайте остыть и настаиваться не менее 8 часов. Затем вновь доведите массу до кипения на сильном огне, убавьте и варите 25–30 минут, помешивая и снимая пену. Хранить варенье нужно в стерилизованных, герметично за-



купоренных банках, в темном прохладном месте.

При бронхите или болях в горле смешайте немного рябинового сока с медом и принимайте 3–4 раза в день. Такая смесь облегчит состояние и

будет способствовать выздоровлению.

Спелую рябину можно добавлять в классическое бисквитное тесто – как отдельно, так и вместе с любыми ягодами и фруктами.