

☞ Какие фрукты обязательно должны быть на вашем столе зимой:

- ◆ 1. Бананы уже давно перестали быть экзотикой в наших магазинах. Сладкие, мягкие, сытные – их обожают и дети, и взрослые. Зимой банан станет настоящим спасением для организма, т.к. в этом фрукте содержится гормон радости – серотонин. Калий в составе фрукта укрепит ваше сердце и сосуды, а витамин Е убережет от преждевременного старения.
- ◆ 2. Гранат – незаменимый продукт в сезон простуд и гриппа! В нем много витамина С, который укрепляет иммунитет, а также витамина В12.
- ◆ 3. Хотите укрепить защитные силы своего организма? Тогда ешьте груши! Этот привычный для нас фрукт обладает жаропонижающим свойством, улучшает пищеварение и обмен веществ.
- ◆ 4. Маленький киви способен принести организму большую пользу. Он прекрасно укрепляет иммунитет и способствует общему оздоровлению. Во фрукте много витамина С, который защитит вас от простудных заболеваний, а также других полезных веществ: витамины А, В, РР, Е, В9 (фолиевая кислота), железо, магний, йод и т.д.
- ◆ 5. Хурма содержит витамины А, РР, витамины группы В, железо, кальций, йод и много других полезных веществ. Продукт помогает бороться с зимней усталостью, стимулирует обновление клеток, нормализует давление, улучшает состояние кожи.
- ◆ 6. Зимой в магазинах разнообразие цитрусовых: апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты, помело. Все эти фрукты окажут большую помощь в поддержании вашего иммунитета и поднимут настроение своим ярким внешним видом. Цитрусовые содержат много полезных веществ – от фитонцидов и антиоксидантов до жизненно необходимых в зимнюю пору витаминов С и D.
- ◆ 7. Чтобы прекрасно себя чувствовать в зимнее время года, ешьте яблоки. Фрукт поможет побороть усталость и чувство голода, восполнит нехватку железа в организме. Причем не обязательно есть яблоки сырыми. Пользу принесут также моченые, сушеные и запеченные фрукты. Но все равно лидер по полезным свойствам – свежее яблоко.

Овощи - один из самых полезных элементов правильного питания человека

Они являются ценным естественным источником полезных веществ - витаминов и минералов. Сочные красные помидоры, фиолетовые баклажаны, ярко-оранжевая тыква - все они содержат вещества, благодаря которым все системы организма функционируют правильно. Лучший способ приготовления овощей - тушение или на пару.

✓ Норма потребления фруктовых или овощных культур для взрослого человека должна составлять около 400 граммов в день.

Одна из главных функций овощей в рационе человека - улучшение усвояемости белковой пищи, например, рыбы или мяса. Поэтому они являются лучшим гарниром и входят в состав многих диет. Исключение составляют лишь высококалорийные овощи - свекла или картофель. Некоторые культуры способствуют снижению избыточного веса, поскольку на их усвоение тратится много энергии. К ним относятся сельдерей и капуста.

Ешьте не менее 5 порций фруктов и овощей в день

Регулярное употребление фруктов и овощей способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и профилактике рака.

Самыми полезными считаются те фрукты и овощи, которые выращены в вашем регионе.

Фрукты и овощи можно употреблять как сырыми, так и правильно приготовленными (на пару, вареными, печеными).

Будьте здоровы!

Какие фрукты и овощи необходимо потреблять в холодное время года ?

Желудок должен получать согревающую пищу как по температуре, так и по воздействию на организм. Есть несколько правил по употреблению пищи зимой:

1. Еда должна быть теплой или горячей, ни в коем случае - холодной.
2. Продукты должны обладать согревающим эффектом – это острые, кислые и соленые продукты по вкусу.

Из овощей - имбирь, капуста, лук, редька, репа, хрен, чеснок, сельдерей, кукуруза, картофель.

Из фруктов – виноград, смородина черная, банан, груша, финики.

А что делать, если хочется и другие овощи, которых нет в перечне. Их тоже можно употреблять, только при обработке таких овощей надо добавить специи – согреть.

Суточная доза овощей и фруктов не меняется- 400-500 г. ежедневно