**Самые полезные овощи и фрукты в зимнее время**

 В выборе овощей и фруктов есть такое правило, справедливое не только для зимы — есть следует плоды, собранные недавно и недалеко.

Почему недавно? Любые овощи и фрукты даже при правильном хранении теряют порядка 15–20% витаминов в месяц. Чем свежее плод, тем он полезнее. При этом минералы и клетчатка в плодах сохраняются в неизменном количестве, за это мы их и любим, например, сухофрукты.

Почему «недалеко»? Чем ближе к твоему магазину или рынку вырос фрукт, тем меньше необходимости в махинациях по сохранению его товарного вида.

Распространенный ход — сорвать плод еще зеленым, а по приезде обработать так называемым «банановым газом», смесью азота и этилена, которая ускоряет процесс дозревания. Сколько-то витаминов в таком фрукте-овоще будет, но, конечно, меньше, чем в сорванном спелом.

Ход пострашнее — обработка «яблочным ботоксом», токсичным веществом дифенилом, которое мумифицирует плод так, что он сохраняет румяный вид месяцами и даже годами.

Мы отобрали те плоды, что созревают поздней осенью или ранней зимой, едут из ближайших теплых стран и богаты витаминами, в первую очередь, витамином С, который необходим для нормальной работы иммунитета и потому особенно ценен зимой. Никто не запрещает тебе есть выращенные в теплицах огурцы и помидоры, просто знай, что пользы от них никакой, в лучшем случае — вкус огурцов и помидоров. Та же история с тропическими фруктами: портятся быстро, везти далеко. Лучший выбор — это…

**Яблоки и капуста**

Именно эти плоды были главными источниками витаминов зимой в северных странах вроде России до изобретения холодильников и трансокеанских лайнеров. Покупай яблоки поздних сортов (например, антоновку или апорт) — они созрели не так давно, в конце октября. Лучше антоновки в этом вопросе ничего не придумали — она отлично сохраняется до самой весны.

В белокочанной капусте много клетчатки, витаминов С, К, Р, группы В, калия, кальция, фосфора и магния. Она улучшает работу желудка и кишечника, укрепляет сосуды, способствует расщеплению жира. В яблоках те же витамины С и В, пектины, яблочная и лимонная кислоты — они уменьшают риск раковых заболеваний и снижают уровень холестерина в крови.

**Цитрусовые**

Ближайшие к России регионы, где растут цитрусовые, — Средиземноморье и Закавказье (Абхазия, Грузия, Азербайджан). Следи за сроками: к концу октября — началу ноября вызревает урожай в Закавказье и Африке (Марокко и Тунис), в декабре появляются испанские и турецкие плоды, в январе–феврале смело бери фрукты из Италии и Греции. Некоторые сорта собирают вплоть до апреля, в том числе знаменитые сицилийские красные апельсины.

В апельсинах, лимонах и мандаринах, помимо особенно ценного зимой витамина С, есть бета-каротин (для зрения), витамин PP (для мозгов и пищеварения) и эфирные масла — дополнительная защита организма при гриппах, ангинах и прочей подобной зимней гадости.

**Хурма, айва, фейхоа**

Просто потому, что зима — сезон этих плодов, летом найти их — большая удача. Хурму на Кавказе и в Средней Азии собирают с октября до декабря, айву, в тех же регионах — с сентября по ноябрь, фейхоа (которое выращивают и в средиземноморских странах, например, в Израиле) — в ноябре–декабре. В этих фруктах масса полезного, и игнорировать их в пользу какой-нибудь пластиковой уругвайской голубики из пафосного супермаркета — самая настоящая глупость.

Есть их стоит ради витаминов А и С, которыми богаты хурма и айва. В последней также много витаминов группы В и улучшающих пищеварение пектинов. В фейхоа тоже много пектинов, витамина С и Е.

**Облепиха и брюссельская капуста**

И ту, и другую культуру в промышленных масштабах собирают не раньше первых заморозков. Мягкие ягоды облепихи, пока они не замерзнут, очень трудно снять с колючих веток. Брюссельская капуста от мороза становится только вкуснее и слаще, поэтому кочаны специально выдерживают до первых холодов и только потом снимают.

В облепихе есть практически все витамины от А до РР, а витамина С в ней больше, чем в лимоне. Вот только хранится она в свежем виде, дай бог, две-три недели, поэтому есть ее надо сразу и с аппетитом, свежесобранную в декабре–январе. В брюссельской капусте витаминов С, К, Р и В в 2–4 раза больше, чем в других сортах капусты, она же чемпион по содержанию белка среди своих собратьев.

**Лук и чеснок**

Эти овощи прекрасно хранятся и во вполне пристойном виде доживают до весны. А чем ближе весна и чем меньше витаминов остается в скудных фруктово-овощных запасах, тем тебе нужнее эти природные антибиотики.

В луке и особенно в чесноке содержатся противовирусные и антибактериальные компоненты, которые, конечно, слабее аптечных, но при регулярном, желательно ежедневном, употреблении защищают тебя от зимних болезней вроде гриппа.

ИСТОЧНИК: <https://ooo-sun.ru/blog/samye-poleznye-ovoshchi-i-frukty-v-zimnee-vremya.html>