**Какие фрукты и овощи необходимо есть зимой?**

В **зимнее время** наш организм как никогда нуждается в витаминах, но выбор свежих овощей и фруктов, действительно приносящих пользу, сильно ограничен. Возникает вопрос: **что кушать зимой**? Большинство овощей и фруктов являются тепличными, привезёнными издалека, что подразумевает чрезмерное использование удобрений, ранний сбор плодов и обработку различными химикатами.

Как же в таком случае быть?

Медики советуют выбирать спелые и сочные овощи и фрукты, отдавая предпочтение отечественной сезонной продукции, а из импортной следует выбирать ту, дорога которой от места произрастания до магазина была максимально короткой. Это гарантирует минимальное использование консервирующего газа, благодаря которому виноград, абрикосы и др. хранятся до полугода, а плоды в твёрдой кожуре – год. Товар, привезённый из таких стран, как Абхазия, Азербайджан, Узбекистан, Молдова, химией, как правило, не обрабатывается.

В целом все овощи и фрукты необходимо тщательно мыть перед употреблением, а чтобы избавиться от накопившихся нитратов и химикатов – замачивать на полчаса в кипячёной воде.

А теперь представляем вашему вниманию **список зимних продуктов**, из которых можно и нужно извлекать максимальную пользу.

Фрукты и овощи, которые необходимо есть зимой:

**Яблоко**

Этот фрукт не зря называют плодом здоровья, поскольку в нём содержится большое количество таких витаминов как С, В1, В2, Е, а также железо, калий и марганец. Полезные свойства яблок сохраняются до конца зимы, поэтому они являются хорошим средством для профилактики авитаминоза и простудных заболеваний. Такой сорт, как антоновка, до самой весны сохраняет в себе до 90% витамина С. Благодаря клетчатке, яблоки надолго утоляют чувство голода, а пектин, содержащийся в них, улучшает цвет лица и продлевает молодость.

***В день рекомендуется съедать 2 крупных яблока или 3-4 маленьких. У местных яблок кожуру очищать не стоит, а вот у привезённых это делать желательно.***

**Груша**

Груши представляют собой хороший источник таких полезных веществ как клетчатка, глюкоза, каротин, фолиевая кислота, железо, йод, марганец, кальций, калий, магний, цинк и фосфор. В плодах также содержится много таких витамина С, Е, витамины группы В, Р. Антибиотик арбутин эффективно борется с микробами, а пектин положительно влияет на работу кишечника и способствует выводу из организма нежелательных веществ.

**Важно:** груши не следует заедать тяжёлой пищей и запивать сырой водой. Не стоит есть этот фрукт на голодный желудок.

Суточная норма употребления груш: **2 плода**.

**Цитрусовые**

Общеизвестно, что апельсины, мандарины, киви являются отличным источником витамина С, достаточное употребление которого особенно важно зимой. Помимо этого в них содержится фолиевая кислота, (без которой невозможно нормальное функционирование нервной и репродуктивной систем человеческого организма), калий (снижает кровяное давление) и флавоноиды (обладают противораковыми, антибактериальными, антиканцерогенными и противовоспалительными свойствами).

**Важно:** людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, цитрусовые противопоказаны.

**Зимой в день следует съедать 2 апельсина, 1 грейпфрут или 4-5 мандаринов и 2 киви.**

**Хурма**

В этом кладезе полезных веществ в большом количестве присутствуют калий, магний и β-каротин, считающиеся отличным противораковым средством. Хурма содержит также йод, железо, кобальт, натрий, медь, кальций, глюкозу и фруктозу, а также не уступает позиции зелёному чаю по содержанию антиоксидантов.

**Важно:** хурму не следует употреблять людям, недавно перенёсшим операцию, а также страдающим сахарным диабетом и спаечной болезнью кишечника.

Дневная норма употребления: **2-3 плода средних размеров**.

**Авокадо**

В этом универсальном продукте содержатся все незаменимые аминокислоты (гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, фенилаланин, тирозин, триптофан и валин), необходимые для здоровой работы нашего организма. Мононенасыщенные жиры в его составе помогают бороться с плохим холестерином, а витамин Е защищает клетки от разрушительной атаки вирусов. Употребление этого фрукта в зимний период способствует улучшению памяти, восстановлению нервной системы и снятию усталости, сонливости и раздражительности.

**В день рекомендуется съедать 1 плод.**

**Гранат**

В зимнее время этот плод поставляет в наш организм такие необходимые витамины и минералы как А, В1, В2, В6, Е, йод, железо, кальций, калий, хром, марганец и медь. В одном гранате содержится 40% дневной нормы витамина С. Благодаря антиоксидантам, входящим в состав фрукта, он является хорошим антибактериальным, антивирусным и противовоспалительным средством. Употребление граната рекомендуется при пониженном уровне гемоглобина.

**Важно:** гранатовый сок следует разбавлять водой в пропорциях 1:3

В день достаточно съедать **1 фрукт**.

**Клюква**

Благодаря большому содержанию органических кислот, эта ягода по праву считается лидером среди продуктов, употребление которых необходимо при авитаминозе. В частности зимой.

Клюква богата такими витаминами как С, К, Е, А, а также в ней много калия, кальция, йода, железа, фосфора и марганца. Антиоксиданты, входящие в состав ягоды, способствуют выводу радионуклидов из организма, снижению уровня холестерина, а ещё заживляют раны и не допускают образования злокачественных опухолей.

**Любопытный факт:** клюква долго хранится благодаря бензойной кислоте – природному консерванту, содержащемуся в ней.

В день рекомендуется употреблять по **2 ст.л. ягод или 1-2 стакана клюквенного сока.**

**Лук и чеснок**

Регулярное употребление лука и чеснока помогает поднять иммунитет и победить в борьбе с простудными заболеваниями. Эти продукты – просто живой источник полезных веществ в несезонное время. Из них можно получить витамины С, Е, каротин, тиамин, фолиевую и никотиновую кислоты.

**Важно:** при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также при язвенной болезни не рекомендуется чрезмерно увлекаться поеданием этих овощей.

Рекомендуемая дневная норма употребления**2 луковицы** и **2-3 зубчика чеснока**.

**Белокочанная капуста**

Ещё один незаменимый овощ в зимнее время. Содержит противоязвенный витамин U и тартиновую кислоту, которая не даёт углеводам превращаться в жиры. Богатый источник витаминов А, С, К, В, а также клетчатки, каротина и рутина – флавоноида, укрепляющего кровеносные сосуды.

Для получения максимальной пользы лучше всего есть капусту в свежем или квашеном виде, поскольку тепловая обработка разрушает часть витаминов.

Квашеная капуста – отличный источник для получения витамина С зимой. В ферментированном виде она содержит в себе полезные культуры молочнокислых бактерий, которые способствуют правильной работе кишечника и противостоят воспалениям и росту вредных бактерий.

**Важно:** чрезмерное увлечение капустой не рекомендуется при почечных заболеваниях и обострениях язвенной болезни.

Дневная норма употребления капусты – **300 г**.

**Свекла**

В зимнее время этот овощ помогает укрепить иммунитет и восстановить энергию. Обладая сильными очищающими свойствами, свекла способствует улучшению состояния крови и выведению из организма вредной мочевой кислоты. Помимо глюкозы, клетчатки, калия, железа, йода, фосфора и пантотеновой кислоты, она содержит цезий и рубидий, которые подавляют рост раковых клеток.

**Любопытный факт:** вещества, содержащиеся в свекле, не разрушаются при термической обработке.

**Важно:** людям с  сахарным диабетом, а также мочекаменной болезнью и предрасположенностью к остеопорозу следует избегать употребления этого овоща.

Всем остальным можно съедать по 250 г свеклы каждый день.

**Тыква**

Зимой из этого овоща мы можем получить такие витамины как С, В1, В2, РР. А ещё, как и все оранжевые фрукты и овощи, тыква богата каротином (витамин А). В ней много железа, кальция, цинка, меди, калия и магния, а также фосфорной кислоты, которая отвечает за обмен веществ в организме.

Полезным является и тыквенный сок, который помогает восстановить силы после тяжёлого трудового дня.

**Любопытный факт**: благодаря большому содержанию цинка, тыква является лучшим природным средством для повышения мужской потенции.

Дневная доза употребления тыквы составляет 250 г мякоти или 2 стакана сока.

**Редька**

Этот природный антибиотик богат противомикробными веществами, которые помогают повысить сопротивляемость организма инфекциям. Редька является кладезем витамина С, ретинола, калия, натрия, железа, фосфора и магния, эфирных масел и фитонцидов. Она просто незаменима при лечении авитаминоза. А если натереть редьку и морковь на тёрке и заправить подсолнечным маслом, то получится отличное средство для борьбы с зимним упадком сил.

**Важно:** содержащаяся в овоще горечь противопоказана при камнях в почках и воспалении желудка.

В день рекомендуется съедать **150 г редьки**.

По мнению специалистов для того, чтобы питание было полноценным и в организм поступало достаточно витаминов, в нашем рационе должны присутствовать овощи и фрукты в количестве не менее 5 порций, каждая из которых составляет 80-100 г.

ИСТОЧНИК: <https://poshyk.info/chto-kushat-zimoi/>