**Готовимся к холодам: пополняем запас витаминов и укрепляем иммунитет.**

Вот и пришла осень, наступил сентябрь. Несмотря на то что погода потихоньку портится, для продуктов растительного происхождения наступает бархатный сезон. Прилавки ломятся от спелых овощей, фруктов и ягод, и некоторые из них даже вкуснее, чем летом.

Ассортимент полезных овощей разнообразен: кабачки, баклажаны, тыква, огурцы, помидоры, картофель, морковь, сладкий перец, репа, свекла, чеснок, кукуруза, пастернак, сельдерей, фенхель. Также рекомендованы для здорового питания разные виды капусты: краснокочанная, белокочанная, цветная, савойская, брюссельская, брокколи, кейл. Кроме этого, на прилавках появляется свежий корень хрена – незаменимая приправа для заготовок на зиму. Не забудьте про лук, например, репчатый, лук-порей. И конечно, на вашем столе обязательно должны быть бобовые: фасоль, чечевица, зеленый горошек, нут. Они славятся повышенным содержанием клетчатки и растительного белка, который необходим организму наряду с животным.

При готовке добавляйте свежую зелень. Она не только украсит любое блюдо, придаст ему аромат, но и принесет пользу организму. Ведь это настоящий кладезь витаминов, минералов и антиоксидантов. В начале осени зелени предостаточно: петрушка, укроп, зеленый лук, кресс-салат, шпинат, листовый салат, водяной кресс, портулак.

Выбор фруктов и ягод также велик. В сентябре наступает [пик сезона бахчевых: дыни и арбузы уже набрали вкус, и покупать их можно без опаски](https://clck.ru/XEftP). Кроме того, в магазинах и на рынках вы найдете сочные груши, нектарины, яблоки, сливы, инжир.

Не обходите стороной и виноград: черный, белый, красный, кишмиш или с косточками. В это время года он особенно сладкий. Не зря в некоторых славянских диалектах сохранилось старое народное название сентября – «гроздобер» – время сбора гроздьев винограда.

Ваш рацион также прекрасно дополнят клюква, брусника, ежевика, облепиха и черника. Из них можно готовить вкусные и полезные напитки (морсы, компоты, кисели, смузи), которые обладают разными лечебными свойствами и укрепляют иммунитет.

Кстати, многие овощи, фрукты и ягоды сохраняют первозданный вкус и 75–80% витаминов, если их заморозить. Потом, когда наступит зима и ассортимент растительных продуктов обеднеет, на вашем столе будут свежие лакомства. Таким способом можно сохранить, например, яблоки, сливы, груши, зеленый горошек, цветную капусту, перец, зелень, большинство ягод. А вот с огурцами ничего не получится, поэтому их лучше консервировать. Вообще, на зиму можно заготовить много вкусного: соленья, варенья, джемы, компоты, аджику, соусы.

Питайтесь правильно, выбирайте продукты по сезону, и хорошее самочувствие вам будет гарантировано.

ИСТОЧНИК: <http://www.45.rospotrebnadzor.ru>