

Здоровое питание (сезонные овощи, фрукты). Польза сезонных овощей и фруктов

Овощи и фрукты на протяжении столетий являются неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Сезонные продукты — это фрукты и овощи, которые растут и зреют в то время, когда вы их покупаете или едите. Соблюдая такую «сезонность» в рационе можно принести дополнительную пользу для организма. Почему?

Созревая в нужное время плоды насыщены максимальной пользой: в них достаточное количество витаминов, микро- и макроэлементов, белков, жиров и углеводов.

Употребление сезонных продуктов — отличный повод запастись всей возможной пользой от пищи. Для этого нужно покупать и готовить еду из овощей и фруктов согласно их урожайному сезону.

Более того, в свой сезон овощи и фрукты не только полезнее, но и доступнее и вкуснее. Например, яблоки созревают с августа по октябрь, лучшие помидоры - начиная с мая и заканчивая серединой осени. Также в начале лета зреет клубника, а еще огурцы, редис, зелень. В сентябре начинается сезон кабачков и болгарского перца, в конце осени — капуста, морковь, свекла.

Фрукты и овощи — богатый источник витаминов. Их систематическое употребление позволяет нормализовать работу нервной и сердечно-сосудистой системы.

В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Достаточное употребление в пищу овощей и фруктов благотворно действует на весь организм, улучшая работу всех обменных процессов, в том числе обмена веществ. Всё это объясняется содержанием таких витаминов как каротин (провитамин А), витамины С, К и Р.

Немаловажным является и антибактериальное действие так называемых фитонцидов, которые в большом количестве содержатся в чесноке, луке и цитрусовых.

Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма.

Кроме того, фрукты могут служить отличной альтернативой сладостям. В них содержится вода, минералы и клетчатка, которые тормозят процесс всасывания сахара.

Ежедневное употребление 400 граммов овощей, фруктов и ягод, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и ожирения.

Фрукты и овощи – это залог хорошего самочувствия, бодрости, энергичности, внешней красоты и оптимизма. Благодаря употреблению овощей и фруктов в должных количествах, человек поддерживает свое здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным.