



## О продуктах июля

Лето у многих ассоциируется не только с солнцем, жарой и буйством природы, но также с овощами, фруктами и ягодами. Настал июль – середина летнего сезона. Самое время насытить свой организм так необходимыми ему витаминами и минералами. Тем более, что сейчас они стали более доступны.

Июль – король фруктов и ягод. Уже появились абрикосы, персики, черешня из ближнего зарубежья. Созревает клубника и вишня, а в конце месяца появятся первые ягоды – смородина, черника и малина. Также на смену импортным яблокам приходят летние сорта отечественных фруктов. Все эти сочные и сладкие плоды лучше всего употреблять в свежем виде, но можно начинать делать и заготовки: замораживать, закатывать компоты и варенье. Но важно помнить: несмотря на то, что сахар является хорошим консервантом, его избыток может навредить здоровью.

При обилии фруктов в июле не нужно забывать и про овощи. Самые популярные овощи июля – это молодой картофель, морковь, капуста, кабачок. Также в июле наливаются соком и пользой пасленовые: перцы, баклажаны и помидоры. Они прекрасно укрепляют иммунитет и предотвращают развитие воспалительных процессов.

Сочная, летняя зелень очень разнообразна полезна. Обратите внимание на базилик, кнису, укроп, петрушку, шпинат, мяту, розмарин, рукколу, тимьян, щавель, молодой зеленый лук и шнитт-лук, сельдерей. Летняя зелень содержит целый набор витаминов – А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, Е, К, Н и РР, а также практически весь минеральный комплекс: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, кобальт, никель и алюминий, фосфор и натрий.

Кроме того, у зелени есть еще одно приятное свойство – она способна уменьшить чувство голода. При этом ее калорийность – в среднем 36 ккал на 100 г. Диетологи советуют начинать прием пищи с зелени. Тогда можно съесть гораздо меньше жирной калорийной еды, так как зелень отлично насыщает благодаря высокому содержанию пищевых волокон и клетчатки. Особенно хороша для этого зелень темного зеленого цвета (базилик, шпинат, петрушка).

Включайте в свой рацион больше овощей и фруктов, отдавайте предпочтение сезонным продуктам и будьте здоровы!