

Питание по сезону. Овощи и фрукты августа



Лето — пора самых вкусных салатов. А август — это просто король месяцев, потому что к этому времени созревает почти все. Чем же разнообразить обеденный стол?

В августе рекомендуем обратить внимание на баклажаны, кабачки, сладкий перец, кукурузу, брокколи, брюкву, горох, дайкон (японскую разновидность редьки), кольраби, редьку, различные виды капусты — белокочанную, краснокочанную, китайскую, савойскую, цветную, летнюю тыкву.

По-прежнему в топе овощей молодая картошка, морковь, свекла, репчатый лук и летний лук-порей, огурцы, редис, сельдерей, стручковая фасоль, фенхель, чеснок. И, конечно, в августе на первый план выходят помидоры — можно сравнительно недорого купить как сладкие черри, так и сливки и сочные розовые томаты.

Сегодня подробнее поговорим о красивом и полезном болгарском перце. По содержанию витамина С он уступает только шиповнику и черной смородине. К тому же в перце есть довольно редкий витамин Р, который помогает усвоению аскорбиновой кислоты и делает перец незаменимым помощником нашего сердца и сосудов.

Витамин Р делает стенки сосудов более эластичными, а витамин С «чистит» их от холестериновых бляшек. Благодаря этому сочетанию регулярное поедание перца способно снизить риск инсульта более чем на 40%. Чтобы обеспечить организму суточную потребность в витамине С, достаточно съесть один крупный перец в день. Причем больше всего витамина С содержится около плодоножки, поэтому старайтесь удалять ее как можно аккуратнее, чтобы не повредить мякоть.

Есть в перце и витамины группы В (улучшают настроение, сон и состояние кожи и волос), калий (нужен для сердца), железо (улучшает состав крови), кремний (без него не может быть густых волос и крепких ногтей), йод (нормализует обмен веществ и отвечает за высокий интеллект).

Не упустите возможность пополнить свой запас витаминов и минеральных веществ – в сезонных овощах их больше всего!

Одно из самых больших удовольствий, доступных в августе, конечно, фрукты. Сочные, спелые, настоящие.



Из фруктов в августе по-прежнему вкусные персики, абрикосы и нектарины, к ним добавляются виноград, сливы, яблоки, груши, дыни и инжир.

Все они вкусны и полезны, но сегодня давайте подробнее поговорим об инжире – это одно из самых древних культурных растений, относится к роду фикус семейства тутовых. В Древней Греции инжир считался символом плодородия и любви и в засушенном виде входил в рацион всех слоев населения.

В более позднюю эпоху инжир распространился на территории Афганистана и Португалии, а в Северную Европу попал ближе к XV веку. В Америке оказался еще позже – в 1769 году его привезли в Калифорнию миссионеры.

Для созревания плодов растения требуется много солнца, поэтому сейчас инжир растет в Индии, Турции, Иране, Греции, Италии, Португалии, Америке, Азербайджане и на Черноморском побережье.

Кстати, плоды инжира не относят ни к фруктам, ни к ягодам. Согласно классификации, это растение фикус карика. Инжир богат витаминами и минералами, в его состав входят калий, кальций, фосфор, магний, железо, медь, витамины В1, В3, РР и С. Причем по содержанию калия сушеный

инжир превосходят только орехи, а железа в нем больше, чем в яблоках, поэтому его советуют людям с анемией.

Инжир улучшает пищеварение и помогает при запорах, способствует стабилизации уровня сахара в крови, служит профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и укреплению иммунитета.

Плоды фигового дерева используются в медицине с давних времен. Еще тогда люди отметили целительный состав инжира и лечили им горло, смешивая с горячим молоком. Из-за высокого содержания витаминов и минералов оказывает на организм общеукрепляющее действие.

Главный признак свежего инжира – приятный сладкий аромат. Если плод имеет кислый запах, значит, внутри идут процессы брожения или гниения. Поверхность должна быть гладкой, цельной, без механических повреждений. Спелый инжир – мягкий, но не слишком, цвет варьируется в зависимости от сорта (от светло-зеленого до темно-фиолетового). Неспелый продукт будет твердым на ощупь, а переспелый слишком мягким.

Цвет качественного сушеного инжира должен быть светло-коричневым или бежевым. На его поверхности допускается легкий белый налет, это не считается плохим признаком, а говорит о большом содержании в плодах глюкозы. На ощупь хороший продукт – мягкий, но не слишком твердый или пересушенный. Если на нем есть темные пятна, это значит, что начался процесс гниения.

В целом эти рекомендации касаются выбора любых фруктов – всегда необходимо обращать внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственным данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятный запах. Помните, что перед употреблением овощи и фрукты важно тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щетки.

Август приносит нам множество вкусных и полезных продуктов. Витамины, такие как А, С, Е и Д способны накапливаться в организме. Поэтому, включив их в свой рацион, вы сможете укрепить иммунитет и насытить организм до следующего лета.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!