Разноцветный сезон: берём курс на суперпродукты лета

Яркие, цветные, сочные, ароматные, из леса или с бабушкиной грядки — они появляются на столах, и им уже невозможно противостоять. Да и кто, скажите на милость, останется равнодушным к свежим летним овощам, ягодам и фруктам? И дело ведь не только во вкусовых качествах. Благодаря своему “природному обаянию” плоды стали украшать блюда различных кухонь мира — от горячих до десертов. Они дарят нам легкость и тонус в самую жару, создавая хорошее настроение.

Есть категория людей, которая особо ждёт фрукто-ягодо-овощной сезон, — это мамы. Оно и понятно, ведь для них это стратегически выигрышная пора, когда можно без особых ухищрений “накормить” своё чадо всеми витаминами, нутриентами и микроэлементами, необходимыми для развития и роста. Так что же нам нужно знать об употреблении летних плодов и ягод, чтобы был в этом толк?

ПОЛЕЗНО

Будем буквальными: овощи, фрукты и ягоды очень полезны — это факт. Особенно летом. Они не обладают высокой энергетической ценностью, но действительно являются поставщиками важнейших элементов, от которых зависит здоровье человека во всех жизненноважных системах, включая иммунную.

Так вот чтобы ни один полезный элемент не потерялся, следует взять на вооружение известную формулу: “С грядки — на стол”. То есть употреблять плоды в свежем виде (если нет противопоказаний от гастроэнтеролога), потому как при термической обработке, консервировании и сушке их пищевая ценность значительно снижается. А вот заморозка поможет сохранить питательные вещества в продукте на целый год.

В свой ежедневный рацион полезно включать фрукты и овощи сочной окраски (в таковых много фитонутриентов, замедляющих процесс старения), причем желательно из разных цветовых групп, потому как каждая из них богата собственными живительными веществами.

ОПАСНО

Ничего не поделаешь — фрукты, овощи и ягоды опасны в такой же мере, какой и полезны. Например, когда дело касается аллергической реакции. И если взрослый человек представляет, как действует на его организм тот или иной продукт, то ребенок — нет. И задача родителей — вовремя отследить этот “запретный плод”.

Чаще всего аллергию у детей вызывают ягоды красного цвета, такие как клубника, земляника, красная черешня и вишня. Самыми опасными фруктами традиционно считаются красные и оранжевые.

Проверять новые для ребёнка продукты нужно очень осторожно — начинать с одной-двух ягод и маленькой части фрукта и овоща. При малейшем покраснении щёчек или высыпании следует тут же прекратить прикорм и возобновить попытки не ранее, чем через месяц. За это время аллергия уже может исчезнуть, так как в организме ферменты, необходимые для переработки, часто появляются с взрослением.

Некоторые ягоды, овощи и фрукты противопоказаны тем, кто страдает заболеваниями ЖКТ, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем, сахарным диабетом, избыточным весом. Но наша редакция верит, что в этом мире для каждого человека обязательно есть своя пара… фруктов, овощей и ягод!

КРАСИВО

Вы можете делать что угодно, даже стирать цветные вещи вместе с белыми, но только никогда — никогда! — не упускайте возможность сохранить и приумножить свою красоту. Летом сама природа предоставляет такой шанс: ягоды, овощи и фрукты отлично подходят для различных масок, скрабов и тоников. Без красителей и без консервантов, зато всё включено: очищение, увлажнение, смягчение. Подробнее об этом мы написали в рубрике “Красивая мама”.

ЭКОЛОГИЧНО

Самые вкусные и полезные плоды и ягоды — те, которые продаются на рынках летом: в них нет (или значительно меньше) химических добавок, и продаются они всегда свежими. Они часто имеют непонятную форму и нам, привыкшим в холодное время года к поразительно идеальным магазинным плодам, не всегда хочется покупать “некрасивое”.

Однако именно продукция с местных ферм и огородов будет верным выбором тех, кому не безразлична судьба нашей родной планеты. Дело в том, что наши садоводы не тратят огромное количество топлива на транспортировку своих товаров. Приобретая продукты у них, мы делаем свой вклад в снижение углеродных выбросов и, следовательно, уменьшаем свой экологический вред.

Плодово-ягодный сезон — это целая эпоха в году, когда можно по-настоящему получать заряд бодрости от природы и запасаться им на долгие зимние месяцы. Итак, дорогое лето, мы готовы!