

## Питание по сезону. Продукты сентября

Территориальный отдел по г. Симферополю и Симферопольскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и городу Севастополю помогает разобраться, на какие сезонные продукты обратить внимание в начале осени.

Осень – щедрая пора и бархатный сезон овощей, фруктов и ягод.

Призываем обратить внимание на овощи, выбор которых сейчас огромен, а в сезон они особенно полезны. Кабачки, баклажаны, тыква, огурцы, помидоры, картофель, морковь, сладкий перец свежего урожая – отличный выбор для осенних блюд.

Также в продуктовой корзине сентября обязательны свекла, чеснок, кукуруза, пастернак, сельдерей, фенхель.

Очень полезны разные виды капусты. Не забудьте про лук: 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.

В сентябре — пик сезона бахчевых: дыни и арбузы уже набрали вкус и покупать их можно без опаски.

Сентябрь – время полезных ягод: облепихи, брусники, ежевики, инжира, клюквы, шиповника, калины. И, конечно, в разгаре сезон винограда. Черный, красный или белый, с косточками или кишмиш (кстати, он обычно самый сладкий). При выборе винограда обратите внимание на ветку: она должна быть зеленой и не засохшей – это показатель свежести грозди.

В сентябре созревают разные сорта облепихи. Ее не так просто собирать, но можно срезать ветки и уже потом снять с них ягоды – это упрощает процесс. Не все любят и кисло-сладкий вкус этой ягоды – в нем есть что-то аптечное. И на самом деле облепиха – природное лекарство, поливитаминный комплекс на ветке. Имея в запасе мешочек замороженных ягод, можно забыть о походах в аптеку. Самый известный продукт из облепихи – масло, обладающее бактерицидными и ранозаживляющими свойствами, оно устраняет боль и повреждения слизистых оболочек, хорошо помогает избавиться от корочек в носу, которые образуются от слишком сухого воздуха в помещениях. Кроме того, облепиховое масло активно используется для борьбы с акне и различными раздражениями на коже.

В облепихе содержится множество витаминов, особенно много витамина С (200 мг/100 г) и витаминов группы В. Также ягоды богаты каротинами, рибофлавидами, пектинами, органическими и жирными кислотами, в частности, токоферолом и фолиевой кислотой. В облепихе присутствует большое количество железа, магния, бора, ценных для организма серы и кремния.

Облепиха имеет противовирусное действие и укрепляет иммунитет, поэтому часто применяется как средство от простуды и гриппа. В целом ягоды облепихи оказывают омолаживающее действие на весь организм. Витамины и фруктовые кислоты, содержащиеся

в облепихе, благотворно влияют на состояние кожи и волос. Благодаря высокому содержанию в ягодах фолиевой кислоты и витамина Е употребление облепихи положительно влияет на женский организм во время беременности. Однако ягода может подойти не всем. Из-за кислот, входящих в состав плодов, при гастрите с повышенной кислотностью может возникнуть обострение.

В компотах облепиха прекрасно сочетается с яблоками, а если вам захочется сварить из нее варенье, то добавьте грецких орехов, получится интересный вкус. И, конечно, прекрасный витаминный напиток, согревающий осенью, – облепиховый чай. Отличное профилактическое средство во время сезонных простуд и вирусных заболеваний.