

Сезонные продукты октября

Пришел октябрь и принес с собой непогоду: чаще идут дожди, поднимается холодный ветер, начинаются первые заморозки. Но это еще и очень красивое время года, пора ярких красок, когда природа одевается в золотой, багряный, пурпурный наряды. Разнообразием оттенков нас радуют и овощи на прилавках.

Баклажаны, кабачки, патиссоны, тыквы, морковь, огурцы, помидоры, разноцветный болгарский перец, свекла, лук, сельдерей, топинамбур, фасоль, хрен, чеснок, фенхель, корень петрушки, цикорий, кукуруза, батат – все эти продукты должны быть на столе в разгар осени. Добавьте к ним разные виды капусты (краснокочанную, белокочанную, савойскую, брокколи, брюссельскую, цветную, кейл).

И конечно, не забудьте про ее «родственников» из семейства крестоцветных – **редьку, репу и брюкву**, которые сейчас незаслуженно обделены вниманием. А зря – ведь они очень полезны. Эти корнеплоды низкокалорийные, содержат легкоусвояемые полисахариды и клетчатку, поэтому они весьма эффективны как диетические продукты. Кроме того, в них много витамина С, РР, витаминов группы В и других полезных элементов: калия, кальция, магния, натрия, фосфора, железа.

А в брюкве есть еще фолиевая кислота (В9), марганец, медь, селен и цинк. Она полезна для укрепления костей и зубов, а с медом это признанное средство от кашля. Брюкву можно тушить, запекать, варить, добавлять в салаты в свежем виде. Однако с ней надо быть осторожными тем, кто страдает острыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Редька рекомендуется при мочекаменной болезни и является сильным антисептиком, ее сок благотворно влияет на работу пищеварительной системы. В кулинарии используется в основном в салатах, особенно в мясных. Репа обладает противогрибковым и антибактериальным действием, снимает боль в горле при простуде. Готовить ее несложно: можно отваривать, запекать, парить. Репа была очень популярна на Руси, пока ее не вытеснил картофель. Кстати, **картофель** тоже стоит добавить в осенний рацион, так как он содержит витамины С, В1, В2, В5, В6, В9, В12, РР. Картофель богат калием, который отвечает за правильную работу мышц и клеточный метаболизм. Также в нем есть кальций, магний, натрий, фосфор, фтор, цинк, железо, марганец, хром и другие микроэлементы. Однако помните, что если вы хотите получить максимальную пользу от корнеплода, то готовить его нужно правильно. Все полезные свойства картофеля проявляются при запекании или варке, причем желательно с кожурой. А вот жарить на сковороде или во фритюре не рекомендуется – в этом случае он превращается в калорийный продукт с высоким содержанием жиров и соли.

В октябре сезон фруктов постепенно заканчивается, и на первый план выходят осенне-зимние ягоды: **брусника, клюква, облепиха, боярышник, бузина, шиповник, калина**. Все они обладают целебными свойствами, содержат много полезных веществ, которые помогут укрепить организм перед

холодами. По сути, это живые витамины – недаром их многие столетия использовали в медицине.

И не забывайте про заготовки на зиму. Ягоды можно засушить, перетереть с сахаром, они прекрасно переносят заморозку. При этом плоды сохраняют почти все витамины и полезные элементы.

Октябрь – пора **яблок и груш**, ценных источников клетчатки и флавоноидов. В этих плодах есть также витамин С, который помогает организму в борьбе с инфекциями, витамины группы В и витамин К. В яблоках много калия, укрепляющего сердечно-сосудистую систему, а в груше – кобальта. Он регулирует работу нервной системы и улучшает настроение – необходимый элемент в период осенней хандры. Не забывайте про киви – еще один богатейший источник витаминов С и К.

В конце месяца начинается сезон **хурмы**. Этот плод содержит большое количество антиоксидантов (бета-каротин, лютеин, ликопин, кверцетин, кемпферол), которые замедляют старение, укрепляют иммунитет, благотворно влияют на здоровье глаз и улучшают состояние кожи, волос и ногтей. Хурма богата и минералами. Среди них калий, кальций, железо, магний, молибден, медь, хром, йод и другие.

Добавляйте в рацион **сливы**. Сейчас они как раз вкусные и сочные. Антоцианы в составе темных плодов замедляют процесс старения, делают сосудистую стенку более эластичной и предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Кстати, не пренебрегайте и сливовым соком – в нем сохранены все полезные свойства фрукта.

В октябре на столе обязательно должен быть **инжир**, который повышает устойчивость организма к простуде. Плод рекомендуется есть в период восстановления после вирусных и бактериальных заболеваний; также он обладает противовоспалительным и жаропонижающим действием.

И наконец, покупайте **айву**. Она хорошо влияет на иммунитет благодаря высокому содержанию витамина С, а еще укрепляет сердечно-сосудистую систему. В сыром виде мы айву едим нечасто, зато из нее получают вкусные и полезные компоты.

Планируя меню, старайтесь всегда придерживаться принципа сезонности – так организм получит наибольшую пользу от даров природы. Питайтесь правильно и будьте здоровы!