

Ни дня без морковки!



КАКИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН ВЕСНОЙ



Весна. Ослабевший организм требует витаминов. Благо выбор овощей и фруктов на прилавках сегодня достаточно велик. С помощью Михаила БРАГИНА, кандидата биологических наук, сотрудника Всероссийского института растениеводства, мы составили рейтинг самых полезных овощей и фруктов, которые необходимо весной включать в рацион каждому из нас.

— Человечество научилось долго хранить овощи и фрукты, и поэтому мы можем есть их круглый год, но это не значит, что они всегда полезны, — рассказывает наш эксперт. — При хранении количество витаминов и других полезных веществ резко сокращается, поэтому летние плоды, дозревшие до весны, уже лишены большей части витаминного запаса. Это относится в первую очередь к плодам, у которых тонкая кожица: винограду, грушам, яблокам, помидорам. Плоды с толстой кожицей, например бананы, цитрусовые, дольше сохраняют полезные свойства. То же можно сказать и о твердых корнеплодах: свекле, моркови, репе. У них под верхним слоем достаточно долго сохраняются полезные вещества. Исключение составляет картофель, который имеет способность быстро прорасти и увядать. Сейчас во многих магазинах продается тепличная зелень в горшочках. И хотя она выращена при недостатке освещения, все же в ней достаточно витаминов, чтобы удовлетворить потребность в них организма — при условии, что вы будете есть ее регулярно. Кстати, зелень каждый может выращивать зимой у себя на окне. Никакого особого ухода она не требует.

РЕЙТИНГ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Первое место по праву занимает обыкновенная **КАПУСТА**.

Ее визитной карточкой служит редкий витамин U — метилметионин, который способен вылечивать болезни желудка и кишечника. Помимо этого, капуста чрезвычайно богата витамином С, его в этом овоще больше, чем в лимонах и апельсинах, и при этом капуста обладает уникальной способностью сохранять в себе витамин С продолжительное время. Не пропадает он и во время квашения и соления.

А вообще в белокочанной сконцентрирован почти весь набор витаминов, необходимых человеку. Она источник мине-



Третье место занимает уважаемая всеми хозяйками **МОРКОВЬ**.

Всем известно, что морковь — главный источник витамина А в нашем рационе.

Суточная доза бета-каротина (он же витамин А) содержится в двух корнеплодах моркови. Бета-каротин благоприятно влияет почти на весь организм и имеет массу полезных качеств. Чтобы он лучше усвоился, советуем есть морковь с растительным маслом.

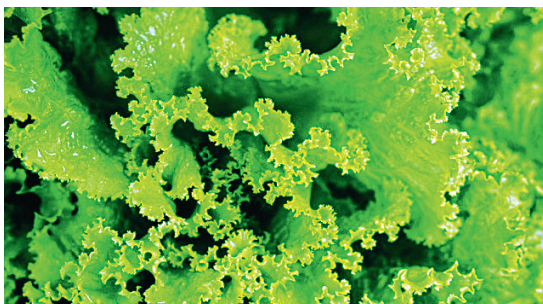
Во время варки количество каротина не уменьшается, а, наоборот, увеличивается где-то



на 14%. Чтобы свести потерю полезных веществ к минимуму, варите морковь под крышкой.

Второе место без сомнения отдаем всем разновидностям **САЛАТА**.

Салат содержит в себе чуть ли не всю таблицу Менделеева: цинк, йод, марганец, кобальт, титан, молибден, бор, медь, а также витамин В₉ — фолиевую кислоту (которая нормализует обмен веществ, работу кровеносной системы) и другие витамины группы В: тиамин, рибофлавин и пиридоксин. Листья салата богаты калием, фосфором, магнием, кальцием, серой. Наконец, в нем витамина С почти столько же, сколько и в лимоне. Каротиноиды, которые содержатся в салате в большом количестве, помогают сохранить хорошее зрение (и улучшить плохое) и даже предотвратить болезнь Альцгеймера.



радий, кобальт, литий, алюминий, никель... Вас впечатляет этот список? Тогда — ни дня без моркови!

Четвертое место нашего рейтинга принадлежит **ШПИНАТУ**.

По содержанию белков шпинат превосходит все овощи, уступая только зеленому горошку и молодым стручкам фасоли, а также мясу. Является чемпионом по содержанию йода, который предохраняет от старения. Он богат минеральными солями, особенно соединениями железа.

Что касается витаминов, то шпинат в изобилии содержит витамины группы В — В₁, В₆ и РР, в небольшом количестве — витамин К. В шпинате много провитамина А, витамина С, редкого витамина D₂. Имеющиеся в шпинате витамины довольно устойчивы при варке и консервировании.

На пятом месте — **КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ**.

Больше всего в сельдерее содержится витамина К, который необходим для процессов свертывания крови и важен для профилактики остеопороза — способствует сохранению плотной костной ткани. Корень сельдерея также богат витаминами группы А, С, В. В нем содержится целая россыпь минералов — магний, селен, калий, железо, марганец, цинк, фосфор и некоторые другие. Выбирая корень сельдерея, помните, что чем он больше, тем жестче. Корень сельдерея прекрасно дополнит практически любой салат. Можно делать его и основой салата: с яблоком, морковью.

Шестое место прочно удерживают **ЦИТРУСОВЫЕ**.

Они продаются круглый год. Но мандарины и клементины — зимние фрукты, они созревают в декабре — январе. Поэтому сейчас стоит отдавать предпочтение именно им. Покупая цитрусовые, выбирайте плоды с блестящей и гладкой кожурой, которая плотно прилегает к мякоти. Фрукты должны быть упругими и тяжелыми. Покупайте их, чтобы убедиться, что они не «ватные» и не сухие внутри. Цитрусовые чрезвычайно богаты ви-



тамином С (30 — 50 мг на 100 г), который надежно защищен толстой кожурой.

Съев грейпфрут перед едой или апельсин на десерт, вы получаете 80 — 100 мг витамина С, и этого вполне достаточно на сутки.

Не так давно появилась в продаже миеола, которая также относится к цитрусовым. Этот фрукт уникален тем, что содержит большое количество фолиевой кислоты — до 80% суточной потребности человека в 100 г продукта. С помощью фолиевой кислоты (витамин В₉) синтезируются умиротворяющий нас серотонин и дарующий радость норадреналин, позволяющий нам прожить день активно и динамично.

Не менее цитрусовых полезно и АВОКАДО. Его плод располагает богатым арсеналом витаминов (особенно В и Е), минеральными веществами и микроэлементами. Но будьте осторожны: 100 граммов плода авокадо содержат 208 килокалорий. Это значит, что авокадо самый высококалорийный фрукт. Но зато он с избытком



насыщен полезными веществами. В авокадо содержится очень много калия, даже больше, чем в бананах. А еще это сильный афродизиах. В древности его использовали для увеличения потенции и плодовитости.