

Лето самая щедрая пора, когда есть выбор сезонных фруктов и овощей. Поэтому попробуем определить, какие же из этих продуктов будут наиболее полезными.

Полезный продукт №1 -яблоки

Яблоки, особенно, если это свои и выращенные без применения агрохимикатов, богаты минеральными веществами (марганец, медь, калий, кальций, железо) и водорастворимыми витаминами (С, рутин). Кстати, самыми богатыми по витаминно-минеральному составу являются отечественные Антоновка, Ранет, Белый налив, Симиренко.

Полезные свойства яблок обусловлены не только их витаминно-минеральным составом, но и тем, что они богаты органическими кислотами (яблочная, лимонная). Эти кислоты стимулируют выделение пищеварительных соков, а также регулируют кислотно-щелочное состояние организма.

Также, в состав яблок входит мощный антиоксидант хлорогеновая кислота, благотворно влияющий на функцию печени и сердца, которые испытывают повышенную нагрузку во время жары.

И, пожалуй, самым интересным в этом плоде является одновременное содержание растворимой и нерастворимой клетчатки: пектин содержится в мякоти, а целлюлоза- в кожуре яблока. Целлюлоза, усиливая перистальтику и обеспечивая регулярность стула, помогает при запорах, вялом пищеварении и способствует профилактике рака прямой кишки. А яблочный пектин обладает способностью связывать и выводить из организма токсины и избыток холестерина.

Кроме того, кожица яблока богата антиоксидантом кверцетином, который в сочетании с витамином С нейтрализует вредное воздействие свободных радикалов, образующихся в результате мощного ультрафиолетового излучения, воздействия химических загрязнителей воздуха и др.

Кстати, при клинических испытаниях яблочного пектина в Украинском НИИ промышленной медицины было выявлено, что он связывает и выводит из организма до 35% свинца, до 69% никеля, нормализует в организме обмен цинка и меди и ускоряет выведение радионуклидов из организма на 28,5%.

Людям, склонным к аллергии лучше отдавать предпочтение зеленым сортам яблок, так как красные обладают высоким сенсibiliзирующим потенциалом (особенно импортные). При этом, даже проверенные «бабушкины» яблоки нужно тщательно мыть с щеткой для фруктов, а вот кожуру потом с них можно не срезать (отмечено, что максимум витаминов скапливается сразу под кожурой, да и клетчатка кожуры очень полезна).

Плод лучше тщательно доедать (пока не покажутся семечки). Это объясняется тем, что в центре яблока находится большое количество нелетучих фитонцидов, которые помогают бороться с возбудителями дизентерии, золотистым стафилококком, протеем.

Полезный продукт №2 - груши

Груши уступают яблокам по содержанию аскорбиновой кислоты и витамина Р (рутина), однако в них больше хлорогеновых кислот. Кроме того, в груше присутствует биологически активное вещество арбутин, которое предотвращает ряд заболеваний почек и мочевого пузыря. Также в грушах много пектина и клетчатки. Благодаря высокому содержанию в грушах калия регулярное их употребление нормализует сердечную деятельность и способствует выведению излишней жидкости из организма, что предотвращает появление отеков.

Выбирая груши, отдавайте предпочтение сладким сортам, которые не вяжут, а значит в них мало дубильных веществ, оказывающих закрепляющий эффект. Чтобы не вызвать

брожения в кишечнике, употреблять груши лучше через 30-40 минут после еды, а не на голодный желудок и не сразу вместе с пищей.

Полезный продукт №3 - сливы

Сливы содержат сахара, кислоты (особенно яблочную и лимонную), пектин, каротин, минеральные соли, витамины В₁, С и Р. За счет большого количества пектиновых веществ сливы благотворно воздействуют на желудочно-кишечный тракт: улучшают перистальтику кишечника, препятствуют запорам и способствуют очищению организма.

Наиболее целебными свойствами обладают сливы темно-синего цвета, которые богаты кверцетином (именно он и придает кожуре синий цвет, причем, чем плод темнее, тем там больше кверцетина). Пигмент кверцетин способствует выведению из организма избытка холестерина, нормализует работу почек и артериальное давление, а также способствует профилактике онкологических заболеваний.

Выбирая сливы, обращайте внимание, чтобы они были выращены на территории вашего проживания. Учитывая, что это скоропортящийся продукт, его для сохранности при транспортировке из отдаленных мест могут обрабатывать специальными химическими средствами.

Полезный продукт №4 - малина

Плоды малины содержат много полезных веществ, микроэлементов и витаминов: калий, железо, медь, пектины, дубильные вещества, клетчатка, органические кислоты (в том числе салициловая - аналог аспирина), а также витамины В₁, В₁₂ и РР. Из-за высокого содержания меди малину рекомендуют употреблять при анемии.

Благодаря салициловой кислоте малина обладает потогонным и жаропонижающим действием, поэтому свежая малина наряду с малиновым чаем выступают натуральным «антигрипином». А входящие в ее состав фитонциды подавляют жизнедеятельность золотистого стафилококка и спор дрожжей.

Причем, малина сохраняет свои целебные свойства и после термической обработки (кроме некоторых витаминов, которые разрушаются при кипячении), поэтому варенье и компоты из нее не менее полезны, чем свежие плоды. Однако наиболее щадящим способом заготовки малины на зиму является замораживание.

Полезный продукт №5 - черника

Эта лесная ягода богата медью, кальцием, натрием, магнием, фосфором, железом, марганцем, кобальтом, никелем. В состав черники также входят витамины РР, Р, С и группы В. Однако главное достоинство черники - целый набор флавоноидов (кстати, они то и придают этой ягоде глубокий синий цвет). Эти вещества известны своей способностью защищать ткани организма от окислительного стресса, повышать эластичность сосудов и укреплять их стенки, снижать выработку гистамина. Благодаря перечисленным свойствам плоды черники оказывают гипосенсибилизирующее действие, а также укрепляют сосудистую стенку.

Если у вас проблемы с пищеварением учитывайте, что ягоды черники обладают двояким действием: свежие оказывают послабляющий эффект, а сушеные-закрепляющий. Обязательно включайте в рацион чернику, если у вас плохое зрение, потому что содержащиеся там лютеин и зеаксантин способствуют уменьшению близорукости и благотворно влияют на сетчатку глаза, улучшая там обмен.

Полезный продукт №6 - клюква

Особая ценность этой ягоды, которую еще называют «северным лимоном», обусловлена даже не богатым витаминным (В₁, В₂, В₅, В₆, РР, К₁ и С) и микроэлементным составом (бор, кобальт, никель, серебро, хром, цинк), а тем, что плоды содержат бензойную, лимонную, урсоловую, хинную, янтарную кислоты, которые обладают бактерицидным действием. Так, клюква обладает лечебным действием при заболеваниях почек, благодаря бензойной кислоте. А входящие в состав клюквы проантоцианидины защищают десны от воспаления. Кроме того, при регулярном употреблении клюква снижает уровень холестерина.

Отдавайте предпочтение клюкве с горьковатым вкусом, который объясняется наличием хинной кислоты, которая обладает наиболее выраженным бактерицидным действием. Однако, если имеется язва желудка и двенадцатиперстной кишки или гастрит с повышенной кислотностью, то клюкву (как и другие кислые ягоды) нужно употреблять с осторожностью, с учетом индивидуальной переносимости и не на голодный желудок.

Полезный продукт №7 - черная смородина

Черная смородина является бесспорным лидером по содержанию аскорбиновой кислоты среди всех ягод. Кроме того, эта ягода содержит рутин, витамины К и группы В, бета-каротин, пектиновые вещества, эфирные масла, соли калия, фосфора, марганца, меди, цинка и железа. Благодаря этим веществам, регулярное употребление плодов черной смородины укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Кстати, чтобы обеспечить суточную потребность в витамине С, достаточно съесть 20–25 ягодок черной смородины. Особенно полезна черная смородина в жаркий период года, поскольку содержащиеся там нелетучие фитонциды будут способствовать профилактике пищевых отравлений за счет их губительного действия на возбудителей кишечных инфекций.

Полезный продукт №8 - капуста

В состав этого овоща входят клетчатка, водорастворимые витамины и противоязвенный витамин U, минеральные соли (калий, магний, железо, цинк), а также тартроновая кислота, препятствующая накоплению жира в организме и вещество лизоцим, обладающее бактериальным действием. Кроме того, капуста по содержанию витамина С превосходит цитрусовые (так, в белокочанной капусте содержится 70 мг аскорбинки, в брюссельской - 94 мг, а в брокколи - 120 мг, что выше в 1,5-2 раза по сравнению с лимоном - 50 мг). Брокколи также богата метионином, который обладает липотропным эффектом, т.е. предотвращает жировое перерождение печени и повышает ее функциональную активность.

Для восполнения суточной потребности в аскорбиновой кислоте достаточно употреблять в день до 200 г сырой капусты.

Полезный продукт №9 – свекла

Свекла богата солями магния, кобальта, марганца, кальция, йода и железа, витаминами В₁, В₂, С, Р, РР, U, каротином, пантотеновой, фолиевой, лимонной и яблочной кислотами. В свекле также содержится биологически активный элемент бетаин, участвующий в процессе расщепления и усвоения белка и образовании холина, который благотворно влияет на работу печени. Кроме того, свекла улучшает процесс кроветворения, способствует снижению артериального давления, обладает мочегонным действием, стимулирует выделение желудочного сока и активизирует обмен веществ.

Не пренебрегайте и первыми листьями ботвы свеклы, которые полезны не менее корнеплодов, а по содержанию витамина С и каротина даже опережают саму свеклу.

При вялом пищеварении рекомендуется съесть на голодный желудок 150 г вареной свеклы, натертой на терке со столовой ложкой нерафинированного растительного масла.

Полезный продукт №10 - морковь

Морковь содержит витамины В₁, В₂, В₆, РР, К, Е, соли кальция, калия, фосфора, натрия, железа, йода, магния и др. Особенно много в корнеплодах предшественника витамина А (бета-каротина). В связи с этим, сырая морковь показана при снижении зрения, повышенной ломкости ногтей и волос. Кроме того, бета-каротин моркови повышает защитные силы организма и предохраняет его от инфекционных заболеваний.

Выбирая морковь отдавайте предпочтение красно-оранжевым плодам, а не светло-желтым (чем ярче цвет, тем выше концентрация бета-каротина). Салат их моркови лучше заправлять сметаной или растительным маслом, так как в жировой среде каротин легче переходит в активную форму витамина А.

Полезный продукт №11 - томаты

Томаты богаты витаминами В₁, В₂, В₆, С, РР, К, фолиевой и пантотеновой кислотами, биотином, инозитом. Органические кислоты, входящие в состав томатов, способствуют

повышению аппетита, нормализуют работу желудка, а также подавляют жизнедеятельность патогенных бактерий в кишечнике.

Также томаты богаты аминокислотой триптофаном, который является предшественником образования в организме «гормона радости» - нейромедиатора серотонина.

Следует ограничивать томаты (до 2-3 помидоров в неделю) при гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни, при подагре и желчнокаменной болезни.

Важным свойством томатов является то, что в их состав входит мощнейший антиоксидант — ликопин, который защищает организм от развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Эффективность его антиоксидантных свойств в 2 раза выше, чем бета-каротина. Благодаря своей биологической активности ликопин способствует поддержанию в физиологических границах функциональной активности организма, оказывает протекторное действие на клетки различной функциональной специализации, уменьшает отрицательное влияние неблагоприятных факторов внешней среды (ионизирующая радиация, электромагнитные излучения, избыточное ультрафиолетовое излучение и др.), повышает сопротивляемость организма к инфекциям, интоксикациям химическими веществами. При этом, ликопин не синтезируется в организме, а поступает только в составе некоторых растительных продуктов или в составе нутрицевтиков (биологически активных добавок к пище). Содержание ликопина обычно коррелирует с интенсивностью красной окраски плода: чем ярче цвет, тем выше содержание ликопина. Однако в Беларуси, в связи с климатическими особенностями нашего региона, большинство растительных источников ликопина характеризуется его низкими концентрациями. Кроме того, из сырых продуктов ликопин плохо всасывается, а особенности местной кухни предусматривают употребление томатов преимущественно в сыром виде (салаты). Таким образом, насущной проблемой является обогащение пищевого рациона белорусов ликопином в составе нутрицевтиков. Так, в отечественном нутрицевтике Томатогенине в 1 капсуле содержится 6-8 мг активного ликопина, что соответствует 1 кг помидоров. Согласно Рекомендации по уровню потребления пищевых и биологически активных веществ, следует употреблять не менее 5 мг ликопина в сутки, верхний допустимый уровень потребления — 10 мг в сутки.

Полезный продукт №12 -кабачок

Мякоть кабачков содержит белок, углеводы, каротин, витамины С, группы В, пектины, минеральные соли кальция, магния и железа. Кабачок считается диетическим овощем за счет небольшого содержания в нем грубоволокнистой клетчатки и низкой калорийности (в 100 г всего 25 ккал). В связи с этим их рекомендуется употреблять при обострениях заболеваний желудочно-кишечного тракта и при склонности к избыточной массе тела.

По содержанию калия кабачки превосходят белокочанную капусту и потому обладают мочегонным эффектом и помогают организму избавиться от лишней соли и жидкости, предотвращая развитие отеков. Благодаря содержанию пектинов этот овощ способствует выведению из организма холестерина.

Кроме того, кабачки богаты лютеином, который действуя как антиоксидант, препятствует образованию тромбов, способствует укреплению иммунитета и нейтрализует действие свободных радикалов, которые являются причиной многих серьезных заболеваний. Кроме того, лютеин улучшает зрение.

Выбирая кабачки, отдавайте предпочтение молодым плодам (при нажатии ногтем на кожу - она легко прокалывается). А выбирая между светлыми и темно-зелеными и оранжевыми плодами отдавайте предпочтение последним, поскольку по данным исследований, такие плоды в 3 раза превосходят белые и салатные сорта по содержанию лютеина.

Полезный продукт №13 - тыква

Полезность тыквы обусловлена тем, что этот овощ на 90% состоит из воды, а также богат калием, поэтому, подобно арбузу, он обладает мочегонным действием.

Тыква, также как и кабачки, является легким летним продуктом и имеют низкую энергетическую ценность (в 100 гр. всего 22 ккал). Кроме того, в состав тыквы входят соли магния, кальция, йода, цинка, железа, а также витамины бета-каротин, РР, группы В, витамин Е и др., что позволяет получить необходимый сбалансированный набор незаменимых питательных веществ. Благодаря клетчатке тыква помогает избавиться от запоров и наладить работу желудочно-кишечного тракта.

Употребляя тыкву не выбрасывайте семечки, поскольку именно в них максимальное содержание цинка, который необходим для синтеза ДНК-молекулы, несущей генетическую информацию. Полезные свойства тыквы сохраняются и после ее приготовления, поэтому, кроме салата из сырой тыквы (куда, кстати, можно добавить горстку очищенных семечек), летом стоит включить в рацион кашу, запеканку, оладьи из тыквы.

Полезный продукт №14 -огурец

Огурец — уникальный овощ, в состав которого не входит ни одно вещество, способное вызвать аллергию. Он относится к легким продуктам (в 100 г всего 15 ккал), поэтому употреблять его можно почти в неограниченных количествах, не боясь прибавки массы тела. Огурцы не нагружают поджелудочную железу, так как для их переваривания не требуется напряжения секреторного аппарата. Содержание калия делает огурцы полезным продуктом для лиц, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Отдавать предпочтение нужно грунтовым огурцам-корнишонам, которые содержат максимальное количество витамина С и других полезных веществ. А перед употреблением в пищу стоит срезать ту часть огурца, куда прикрепляется плодоножка (в этой части происходит максимальное накопление нитратов).

Полезный продукт №15 -баклажан

В состав баклажана входят белок, клетчатка, пектин, никотиновая и аскорбиновая кислоты, тиамин, каротин, рибофлавин, соли калия, а также дубильные вещества и др. Исследования показали, что регулярное употребление этого овоща способствует профилактике атеросклероза, так как содержащиеся в нем вещества способствуют снижению уровня холестерина в крови. Важно, что этот овощ ускоряет выведение из организма солей мочевой кислоты, поэтому он особенно рекомендован при подагре. Кроме того, плоды баклажана богаты солями марганца, кобальта, железа, цинка, меди, поэтому они полезны и при анемии.

Перезревшие (крупные, с жесткими семенами) баклажаны не рекомендуется употреблять в пищу, так как в них содержится много соланина (это алкалоид, который может вызвать тошноту, рвоту, боли в животе, диарею). По этой же причине нельзя употреблять сырые плоды. Чтобы избавиться от соланина, достаточно перед приготовлением баклажан нарезать и обдать кипятком или выдержать в соленой воде, а затем промыть.