



Декабрь – прекрасная пора подготовки к праздникам. Новый год и Рождество уже не за горами. Однако это также и время холодов и нехватки солнечного света, поэтому сейчас организм особенно нуждается в витаминах, полезных микро- и макроэлементах. Поэтому зимой рацион должен быть максимально разнообразным: в него обязательно должны входить и мясо, и рыба, и молочные продукты, и домашние разносолы. Сейчас хорошо тем, кто успел осенью наделать заготовок: засушить и заморозить летних овощей и фруктов, наварить варенья и соусов, засолить огурцы, помидоры, перцы и другие овощи. Самое время выставлять эти лакомства на стол.

И конечно, нельзя забывать про свежие овощи, фрукты и зелень – главные источники полезных элементов. Благо, сейчас в продаже много продуктов растительного происхождения, способных поддержать здоровье. Например, капуста разных видов присутствует в магазинах и на рынках круглый год: белокочанная, краснокочанная, цветная, брюссельская. На последнюю стоит обратить особое внимание – урожай некоторых популярных сортов собирают как раз в ноябре и декабре, так что кочаны будут свежими. Даже если вы купите замороженную брюссельскую капусту, скорее всего, ее собрали недавно.

Конечно, зимний рацион не обойдется без наших традиционных овощей: картофеля, моркови, свеклы, репчатого лука, репы и тыквы. Разнообразить блюда можно цикорием, сельдереем, салатом.

Что касается фруктов, в декабре на пике популярности цитрусовые: апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, помело, лаймы. Все они в это время года свежие, сочные и ароматные. Пользу этих плодов переоценить сложно: в них много витамина С, который укрепляет иммунную систему, защищает организм от вирусов и бактерий, ускоряет заживление ран и выполняет много других функций. Цитрусовые богаты и витаминами группы В, необходимыми для поддержания здоровья нервной системы и головного мозга. В плодах также много пектинов – растворимой клетчатки, полезной для пищеварения.

Не забывайте о наших традиционных яблоках – в декабре на первый план выступают зимние сорта, например «антоновка», «пепин шафранный», «бабушкино» и другие. Продолжается сезон хурмы, гранатов, киви, груш, айвы.

Еще один невероятно ценный экзотический фрукт, который стоит включить в рацион, – манго. В нем много витаминов С, А, Е, витаминов группы В и высокое содержание клетчатки. Благодаря составу манго укрепляет иммунитет, благотворно влияет на состояние кожи и волос, улучшает зрение и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. А еще во фрукте есть эндорфины, они улучшают настроение и память. Очень вкусно сушеное манго, но тем, кто следит за весом, следует помнить, что некоторые производители посыпают кусочки сахарной пудрой или вымачивают в сахарном сиропе, чтобы сделать их более сладкими. Поэтому при покупке нужно внимательно читать состав продукта.

Старайтесь по максимуму разнообразить свой рацион, выбирайте качественные фрукты и овощи, и вы встретите новый год здоровыми и полными сил.

**Питание по сезону. Продукты декабря**