



Из каких овощей и зелени их готовить, чем заправить и какие еще ингредиенты стоит добавить.

Лето в нашей стране – это, пожалуй, единственный сезон, когда свежие овощи и фрукты в изобилии. Овощи и фрукты, собранные на пике зрелости, содержат максимум полезных витаминов, макро- и микроэлементов: бета-каротин, фолиевую кислоту, витамины группы С, Е, К, калий, магний, большое количество клетчатки.

Ежедневное потребление не менее 400 г (5 порций) фруктов и овощей помогает обеспечить ежедневное поступление в организм пищевых волокон. Но если хранить их при комнатной температуре, количество полезных веществ у свежесобранного урожая падает. Часть улетучивается вместе с испарением воды, некоторые просто разрушаются. Чтобы сохранить весь полезный набор макро- и микронутриентов, храните то, что сразу не съедите, в холодильнике.

Доказано, что богатое овощами и фруктами питание снижает риск заболеваний сердца и сосудов, помогает избежать проблем с ЖКТ и контролировать уровень сахара в крови. Если рассматривать современные рекомендации и питание по «методу тарелки», то свежие растительные продукты должны составлять половину от всей порции за один прием пищи.

### **Овощи принято делить на пять групп:**

- · темно-зеленые: брокколи, капуста, рукола, листовые салаты, шпинат, зелень. Они богаты витаминами группы В, фолиевой кислотой;
- · красные и оранжевые: морковь, тыква, помидоры, красный сладкий перец. Цвет обусловлен содержанием бета-каротина, предшественника витамина А;
- · бобовые: фасоль, чечевица, маш, нут. Богатые источники растительного белка;
- · крахмалистые: картофель, кукуруза, батат. Содержат много крахмала. Поскольку это легкоусвояемый углевод, количество таких продуктов в рационе необходимо ограничить;
- · все остальные: свекла, сельдерей, огурцы, кабачки, спаржа, лук и так далее.

**Рекомендации современных диетологов гласят: чем разнообразнее еда на столе, тем больше пользы.**

Если листочки салата, черемшу, зелень смешать с огурцами, помидорами, редисом – можно получить весь необходимый набор полезных веществ.

**Идеальная заправка** – растительное масло. Это может быть ароматное подсолнечное, оливковое, кунжутное, ореховое и так далее. Главная рекомендация – старайтесь выбирать нерафинированные масла. Добавив кунжутные, льняные, тыквенные или подсолнечные семечки, можно сделать салаты более сытными. Добавить вкусу пикантности помогут лимон, лайм, горчица, бальзамический уксус, соевый соус, чеснок.

А повысить количество белков и жиров можно, если добавить в салат яйцо, сыр, куриную грудку, рыбные консервы. Что касается фруктов, то салаты с их участием – это всегда «изюминка» летнего меню. Привычный вкус при добавлении, к примеру, яблок может измениться на кисло-сладкий или пряный в зависимости от сорта. Часто эти фрукты становятся дополнительным ингредиентом в миксы из капусты и моркови.

Чисто фруктовые салаты больше напоминают десерты. К популярным, вкусным и полезным рецептам можно отнести салаты из груши, яблока, апельсинов, киви в различных сочетаниях. Часто их заправляют йогуртами. Лучше выбирать такой топинг без добавок – например, греческий.