



Последний летний месяц дарит нам самые спелые, яркие, наполненные солнцем фрукты и овощи. Сейчас отличное время запастись витаминами по максимуму, чтобы подготовиться к холодам.

Ассортимент велик, как и вероятность купить вкусный и полезный продукт. Мы составили список, который поможет сориентироваться.

Из овощей стоит обратить внимание на баклажаны, кабачки, сладкий перец, кукурузу, брокколи, брюкву, горох, дайкон (японскую разновидность редьки), кольраби, редьку, различные виды капусты – белокочанная, краснокочанная, китайская, савойская, цветная, летняя тыква. Продолжают быть актуальными молодая картошка, морковь, свекла, репчатый лук и летний лук-порей, огурцы, редис, сельдерей, стручковая фасоль, фенхель, чеснок. И, конечно, в августе на первый план выходят помидоры.

Ароматные травы тоже радуют разнообразием: базилик, водяной кресс, зеленый и шнитт-лук, салат дуболистный, кинза, мята, кресс-салат, орегано, петрушка, шпинат, розмарин, кочанный и листовой салаты, тимьян, укроп, щавель. Все они украсят ваш стол и сделают рацион более полезным.

Из фруктов в августе по-прежнему актуальны персики, абрикосы и нектарины, к ним добавляются виноград, сливы, яблоки, груши, дыни и инжир. Они способствуют:

— укреплению иммунитета;

— улучшению пищеварения;

— защите от старения и различных заболеваний.

Арбуз и дыня. Богаты витаминами, минералами и антиоксидантами, которые способствуют улучшению общего состояния организма.

Вишня, брусника, голубика, ежевика, малина и крыжовник. Включение этих ягод в рацион питания может принести значительную пользу для здоровья благодаря большому числу витаминов, минералов, антиоксидантов и других полезных веществ. Всё это благотворно влияет на здоровье человека.

Облепиха и клюква, «витаминные чемпионы», созреют к концу месяца:

Клюква обладает противовоспалительными, мочегонными и антимикробными свойствами, а также богата витамином С, что делает ее отличным средством для профилактики простудных заболеваний.

Облепиха известна своими иммуностимулирующими свойствами, способствует улучшению обмена веществ и состояния кожи.

Одним словом, август – период изобилия. Сейчас самое время внедрить одно из основных правил здорового питания – ежедневно включать в рацион 400 г. овощей и фруктов. Сделать это будет легко и приятно!