

Рассказываем о том, на какие продукты стоит обратить внимание в первом осеннем месяце.

Лето кончилось, но это не значит, что выбор фруктов оскудел – наоборот, природа продолжает баловать нас своими дарами. Многие плоды только-только набрали вкус, и сейчас самое время украсить ими стол. Сентябрь – прежде всего пора бахчевых культур, и на прилавках вы найдете сахарные арбузы и медовые дыни из России и других стран. Эксперты Роспотребнадзора также рекомендуют обратить внимание на груши, нектарины, яблоки, инжир, виноград и, конечно, сливу.

В биологическом смысле слива – родственница миндаля, вишни, абрикоса, персика и черемухи. Сегодня существует несколько сотен сортов этого вкусного фрукта, цвет которого варьируется от белого и желтого до зеленого и темно-фиолетового. Сливы можно употреблять в сыром виде или добавлять при готовке. Например, в выпечку или в мясные блюда – кисло-сладкий вкус плода прекрасно сочетается с жирным мясом. Очень популярна сушеная слива черных сортов – чернослив; его также активно используют в кулинарии.

Кстати, интересный вариант приготовления слив – запечь их с чесноком. Звучит необычно, но получается вкусно. Сливы нужно помыть, надрезать, извлечь косточку, вместо нее положить дольку чеснока. Сливы поместить на противень, посолить, добавить итальянских трав, розмарин, немного оливкового масла. Запекать до тех пор, пока они уже станут мягкими, но не начнут разваливаться. Есть можно как в горячем, так и в холодном виде, подавать в качестве гарнира к мясу, добавлять в салаты.

Но главное, слива очень полезна. В ней содержатся витамины А, С, В, РР, микроэлементы (калий, магний, железо, кальций, фосфор) и органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая, янтарная, хинная). Фрукт оказывает легкое слабительное действие, поэтому его рекомендуют при запорах; он также благотворно влияет на иммунитет, улучшает работу печени, укрепляет кости, уменьшает риск развития атеросклероза, предотвращает анемию. А чернослив советуют употреблять беременным – сухофрукт нормализует эмоциональный фон и сглаживает перепады

настроения. Кроме того, из него получается вкусный и полезный компот.

Ешьте сезонные фрукты, запасайтесь витаминами на зиму и будьте здоровы!

Больше статей о [здоровом питании](#) .