

Сезонные продукты благотворно влияют на пищеварение, помогают при диете и укрепляют иммунитет. Они обладают неоспоримыми преимуществами перед несезонными. Фрукты и овощи собирают в тот момент, когда они созрели и имеют максимальный запас питательных веществ. Соответственно, в них больше витаминов, минералов, антиоксидантов. Также они имеют насыщенный вкус и аромат, а также не нуждаются в дополнительной обработке для хранения и транспортировки.

Обязательно покупайте сезонные продукты, так как они наиболее богаты полезными веществами. Употребляя свежую зелень, ягоды, фрукты, овощи, мы получаем максимальное количество витаминов, минеральных веществ, антиоксидантов, которые защищают нас от развития различных заболеваний и вредного воздействия окружающей среды.

Ещё одно важное достоинство сезонных продуктов - низкая стоимость. Когда фрукты и овощи выращиваются в больших количествах, они становятся более доступными для потребителей.

Правильно выбранные сезонные продукты помогают поддержать здоровье и снизить вес. Богатые клетчаткой овощи и фрукты благоприятно сказываются на работе кишечника и других внутренних органов.

Сезонные овощи июня:

1. Редис – источник витамина С и калия, отлично подходит для салатов.
2. Зелёные листовые овощи, такие как шпинат и руккола, насыщены железом, кальцием и витаминами А, С, К.
3. Ревень – хотя чаще используется в десертах, он содержит много клетчатки и витамина К.

Сезонные ягоды:

- Жимолость, клубника и земляника – праздник витамина С и магния, идеально подходят для десертов или в качестве закуски.

Травы и зелень:

- Укроп, петрушка, базилик, мята – свежие травы добавляют аромат и питательные вещества в любое блюдо.

Как правильно выбирать сезонные продукты:

- **Свежесть:** Проверяйте наличие признаков свежести, таких как яркий цвет, приятный запах и отсутствие повреждений. Избегайте вялых, подпорченных продуктов.

- **Происхождение:** По возможности выбирайте продукты местного происхождения, так как они обычно более свежие.

- **Упаковка:** Предпочитайте продукты с минимальной упаковкой, чтобы снизить воздействие на окружающую среду. Если продукт упакован, убедитесь, что упаковка не повреждена.

- **Этикетка:** Внимательно читайте этикетки, особенно если вы покупаете упакованные или обработанные продукты. Убедитесь, что в составе нет нежелательных добавок.

- **Сезонность:** Покупайте продукты в сезон их настоящего сбора, это гарантирует их лучшее качество и вкус.