



## **Ягоды и фрукты - полезные продукты!**

Лето – щедрая и благодатная пора, время фруктового и ягодного изобилия. А ягоды и фрукты – это, пожалуй, самая любимая с детства еда в рационе любого человека, приносящая большую пользу.

Польза ягод и фруктов заключается, прежде всего, в высоком содержании полезной клетчатки, фруктозы, растительного белка, пектина, фруктовых кислот. Кроме того, ягоды и фрукты отлично обеспечивают организм большим количеством витаминов и минералов.

Основные витамины ягод и фруктов – это бета-каротин (содержится в красных и оранжевых фруктах) и витамин С (аскорбиновая кислота). Именно эти витамины обладают антиоксидантными свойствами и защищают клетки организма от многих болезней и старения. А клетчатка и пектины, содержащиеся в них в большом количестве, не усваиваются в организме, но являются своеобразными «санитарами», помогающими очистить организм от шлаков и токсинов, улучшить пищеварение, снизить уровень холестерина в крови. Из органических кислот преобладают яблочная и лимонная, из минералов – железо, калий, кальций, магний, фосфор и другие.

Самую полезную ягоду или фрукт вряд ли кто-нибудь сможет вам назвать. Все они полезны по-своему. Так, например, ягоды смородина и облепиха содержат много витамина С, укрепляющего иммунитет; черника и виноград – большое количество витамина Р, укрепляющего сосуды. В малине много пектина, полезного для пищеварения, в крыжовнике – железа, повышающего гемоглобин, а в землянике, бруснике и самой большой ягоде арбузе много калия, нужного для профилактики заболеваний сердца.

Одним из самых полезных фруктов, без сомнения, являются яблоки, особенно зеленые. Их польза заключается в гармоничном сочетании всех полезных компонентов. Считается, что съедая по одному яблоку в день, можно избежать практически всех заболеваний. Этот фрукт полезно употреблять всем: детям, беременным женщинам, людям, склонным к анемии. Не зря существует пословица: «Кто в день яблоко съедает, тот у доктора не бывает».

Чтобы взять от фруктов все самое полезное, не снимайте кожуру с яблок, груш и слив, которые выросли в естественных условиях. Именно кожура содержит значительную часть витаминов, минералов и полезную клетчатку. Однако если вы знаете, что эти фрукты приехали издалека и, возможно, долго хранились, то лучше есть их без кожуры, так как часто для сохранения товарного вида на кожуру могут наноситься химикаты. По той же причине перед едой фрукты нужно тщательно мыть и ополаскивать кипяченой водой.

Сырые ягоды и фрукты лучше всего кушать в перерывах между основными приемами пищи – за полчаса до еды или через 1 час после нее. Употребление их в сыром виде во время еды может вызвать излишнее

брожение и вздутие живота. По этой же причине их не рекомендуется употреблять на ночь. Также не следует забывать об опасности переедания – все равно запастись витаминами не получится, а вот вызвать расстройство пищеварения вполне возможно. Поэтому кушайте «летние полезности», разделив их на несколько порций в течение дня, и пусть они будут вам только во благо!

Врач-валеолог  
УЗ «Могилёвский зональный ЦГЭ»

И.Н.Ковкова