

## Дарами осени здоровье укрепляем.

Каждый год с наступлением осени наш стол пополняется разнообразием овощей, фруктов, ягод. На некоторые из них хочется обратить особое внимание. Ведь они не просто вкусные, но и очень полезные. А еще и очень доступные в осенний сезон.

**Осенняя капуста** обладает более насыщенным вкусом, чем ранняя, хотя и несколько более грубыми листьями. Зато она – замечательный источник клетчатки и пищевых волокон. В ней много и других полезных веществ: микроэлементов и витаминов, включая редкий витамин U. Регулярное употребление в пищу свежей капусты нормализует пищеварение, что в сочетании с низкой калорийностью делает ее незаменимым продуктом в питании людей с лишним весом. При квашении капуста хорошо сохраняет свои диетические свойства, а также полезные элементы. Поэтому в виде такой пикантной закуски капуста отлично укрепит иммунитет, и оздоровит организм в целом.

**Свекла** известна всем как основа любимого борща и винегрета. Хороша тем, что при любом способе кулинарной обработки полностью сохраняет полезные свойства. Употребление свеклы обогащает рацион множеством витаминов и минеральных веществ. Продукт эффективно очищает кишечник от шлаков и токсинов, сосуды от холестериновых бляшек. укрепляет сосуды. Полезен корнеплод для профилактики анемии, гипертонии, онкологических заболеваний.

**Тыква** – хороший источник бета-каротина, витаминов С, В1, В2, В5, Е, РР, Т,К, микроэлементов, железа, магния, калия, фосфора и пектина. Богатый набор витаминов и минералов в сочетании с низкой калорийностью и небольшим содержанием грубых пищевых волокон делают тыкву незаменимой в детском и диетическом питании, а также при избыточном весе. Содержащиеся в тыкве полезные элементы нормализуют обмен веществ, выводят «плохой» холестерин, помогают сделать кожу упругой и эластичной (например при растяжках и морщинах). Полезны и семена тыквы, богатые Омега-6 и цинком. Они обладают желчегонным действием, способствуют выведению продуктов метаболизма и профилактике заболеваний всего организма.

**Топинамбур.** Этот овощ совсем не деликатес и осенью найти его не сложно. В невзрачных на вид корнеплодах содержится много незаменимых аминокислот, витаминов, минеральных веществ, а также инулин – растительный аналог инсулина. По вкусу свежий топинамбур напоминает сладкую капустную кочерыжку, поэтому отлично вписывается в овощные салаты. Его можно и жарить, и запекать. Больше всего ценных веществ в свежесобранных корнеплодах, поэтому разнообразить меню блюдами из топинамбура лучше всего в осенние месяцы.

**Яблоки.** Самые сочные и полезные их сорта созревают как раз к осени. В этот сезон стоит активнее включать их в свой рацион. Яблоки содержат ценные витамины, минералы, антиоксиданты, богаты пектином и клетчаткой.

Регулярное включение их в меню позволяет снизить уровень холестерина и сахара в крови, способствует укреплению иммунитета, позволяет избавиться от лишних килограммов. Полезны яблоки всем: детям, беременным женщинам, людям, склонным к анемии. Не зря существует пословица, хорошо отображающая ценность их регулярного употребления: «Кто в день яблоко съедает, тот у доктора не бывает».

**Клюква** – очень полезная дикорастущая ягода, созревающая к середине сентября. Содержит огромное количество органических кислот, дубильные вещества и фитонциды. Считается природным антибиотиком. Ее употребление предупреждает развитие многих воспалительных заболеваний. Кроме того, в ней много витамина С и эти ягоды могут использоваться в качестве средства профилактики при простуде. Клюква отлично сохраняется в мороженом и сушеном виде, но полезнее всего свежая. Ее можно добавлять в чай, в начинку для пирогов, готовить из клюквы морсы и компоты, использовать кислую ягоду для соусов к мясу и птице, а также для придания особенного вкуса квашеной капусте.

**Облепиха.** Уникальный состав оранжевых ягод прекрасно дополняется приятным вкусом. В облепихе присутствует большинство витаминов и минералов. А еще в облепихе много ценных органических кислот, клетчатки, пектина, бетаина. О ценности облепихового масла говорить вообще не стоит, его целебные свойства известны с давних пор. Вкуснее всего свежие ягоды облепихи, перетертые с сахаром или медом. Долго это вкусное пюре не хранится, поэтому осень – наилучшее время, чтобы полакомиться облепихой и получить подпитку для здоровья надолго.

Конечно, существуют и другие осенние дары природы, которые тоже вкусны и полезны. Успейте попробовать как можно больше из того, что предлагает это время года, ведь в другие месяцы сезонный продукт не будет настолько вкусным и полезным. Дружите с осенними дарами сейчас, и будете здоровы!

Врач по медицинской профилактике  
УЗ «Могилевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»

Ирина Ковкова