



## Дары лета оранжевого цвета

*Мудрая природа наделила овощи, фрукты и ягоды разными цветами и оттенками. Даже сорта одного и того же растения могут кардинально отличаться. Оказывается, что цвет овоща или фрукта напрямую зависит от содержания фитонутриентов, способных придавать определенный цвет.*

Овощи и фрукты оранжевых оттенков присутствуют на нашем столе в любое время года. Например, летом мы кушаем абрикосы, персики, дыни, сладкий перец. Осенью приходит пора заготовок из облепихи или блюд из тыквы. А морковь – традиционный компонент блюд круглый год.

Такую окраску этим дарам **природы** придает пигмент бета-каротин, который в организме превращается в витамин А (ретинол). Необходим для полноценного синтеза белков и обмена веществ, правильного распределения жировых отложений, для здоровья зубов и костей. Способствует росту новых клеток и замедляет старение.

Витамин А очень полезен для здоровья глаз. Помните знакомый с детства совет «есть морковь для хорошего зрения»? Кроме того, недостаточное поступление бета-каротина приводит к снижению иммунитета, потере эластичности сосудов, ухудшению состояния кожи.

Оранжевые плоды содержат также бета-криптоксантин – прекрасный антиоксидант, препятствующий старению и разрушению организма. При этом, имея общие положительные действия, все овощи-фрукты оранжевых оттенков полезны по-своему.

Морковь, пожалуй, самая популярная. Ее употребляют в сыром и термически обработанном виде, готовят различные блюда и напитки. Помимо бета-каротина, за который так ценят морковь, в ней велико содержание витаминов группы В, С и Е и микроэлементов. Кроме положительного влияния на орган зрения, употребление моркови помогает снизить уровень «плохого» холестерина и значительно снижает вероятность возникновения сердечно-сосудистых болезней. А чтобы полезные вещества моркови лучше усваивались, ее рекомендуется употреблять со сметаной или растительным маслом (в частности, витамин А хорошо растворяется в жирах).

Ярким солнечным окрасом радуют цитрусовые. Они содержат много витамина С. Аскорбиновая кислота укрепляет иммунитет, защищает клетки от негативного воздействия окружающей среды, препятствует преждевременному старению. Апельсины и мандарины богаты также витаминами группы В. Роль этих витаминов сложно переоценить. Они благоприятно влияют на работу нервной системы, помогают избежать проблем со сном, с кожей и волосами, необходимы для хорошего настроения. А содержащиеся в цитрусовых фитонциды обладают антимикробным действием.

Сочные оранжевые оттенки имеют абрикосы, персики и нектарины. Это лидеры по содержанию калия и магния. Калий нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Магний, в свою очередь, улучшает работоспособность, снимает усталость, помогает противостоять стрессам и бессоннице. В сушеных абрикосах (кураге) содержание калия, железа и других веществ больше, поэтому она полезна при анемии.

Тыква – кладезь витаминов и питательных веществ. Богата витаминами С, D, Т, Е, группы В, железом, калием, цинком, магнием, фосфором, клетчаткой, пектином, органическими кислотами. Тыква низкокалорийная и с легкостью усваивается организмом, в связи с хороша в детском и диетическом питании, а также питании пожилых людей и при избыточном весе. Содержащиеся в тыкве вещества нормализуют обмен веществ, выводят «плохой» холестерин, помогают сделать кожу упругой и эластичной (при растяжках и морщинах).

Ешьте оранжевые фрукты и овощи! Оставайтесь всегда здоровыми и жизнерадостными.

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

Ирина Ковкова