

Питание по сезону. Овощи и зелень января



Как разнообразить свой рацион в период холодов – рекомендации экспертов Роспотребнадзора.

Зима вступила в свои права, но это не значит, что мы должны забыть о здоровом питании и ограничить себя в витаминах и минералах. В январе вы найдете в магазинах и на рынках овощи и зелень, которых вполне достаточно для приготовления вкусных блюд и поддержания иммунитета.

Продукты второго зимнего месяца – прежде всего **капуста в разных видах**: белокочанная, краснокочанная, брюссельская и цветная. Это одна из самых востребованных овощных культур в мире. Ее легко готовить, сочетать с разными продуктами, и, учитывая разнообразие сортов, нескудное меню на зиму вам обеспечено. А еще капуста очень полезна. Во всех перечисленных видах есть витамины группы В, много витамина С (от 67% до 133% суточной нормы), К и других биологически активных веществ: кремния, калия, марганца, магния. Капуста хорошо заживляет повреждения слизистых оболочек, лечит гастрит, а также язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, нормализует работу печени, укрепляет зубы и кости, повышает свертываемость крови. Популярная у нас **квашеная капуста** также обладает ценным свойством: благодаря кисломолочным бактериям она улучшает микрофлору кишечника.

Безусловно, при планировании зимнего рациона никак не обойтись без сытного **картофеля**, однако, если вам захочется разнообразия, его вполне можно заменить, например, топинамбуром или пастернаком. В интернете вы найдете массу рецептов с этими продуктами. Не забудьте **про другие популярные корнеплоды**: морковь, свеклу, репу, сельдерей, цикорий.

Конечно, ни одна хозяйка не оставит в стороне **репчатый лук**. Существует много разных сортов, и все они немного отличаются вкусом и ароматом. Например, рыжеватый, как правило, острый; белый – более мягкий, красновато-коричневый – сладковатый. В луке много эфирных масел, придающих ему бактерицидные свойства.

В январе также доступен **лук-порей**, который полезен при нарушении пищеварения, повышенном давлении, артрите и подагре. Кстати, с ним тоже есть много простых рецептов, которые можно опробовать. Например, очень вкусен тушеный лук-порей со сметаной, твердым сыром и приправами.

Сейчас самое **время доставать заготовки**: соленые огурцы и помидоры, квашеную капусту, кабачки, баклажаны, сладкий перец, чеснок. Все это прекрасно дополнит как повседневный, так и праздничный стол. Очень хорошо, если, помимо овощей, вы заготовили на зиму **замороженную зелень**: укроп, петрушку, базилик, сельдерей, кинзу, шпинат, щавель, хотя сейчас многие виды свежей зелени можно найти в магазине почти круглый год.

Так что без витаминов и минералов зимой мы не останемся. Главное – правильно планировать рацион и питаться разнообразно.