

Питание по сезону. Фрукты января



Цитрусовые – лучший выбор для зимы.

В январе ассортимент доступных фруктов не так велик, имеет смысл сделать акцент на цитрусовых. Конечно, если у вас или у детей нет аллергии или гастрита. В холодное время в магазинах и на рынках можно смело брать апельсины, мандарины, лимоны, лаймы, свити, помело и грейпфруты. Все они будут актуальны как минимум до марта.

Сегодня подробнее поговорим об апельсине. Бета-каротин, фолиевая кислота, витамины группы В, А, С, калий, кальций, магний, цинк, железо – все они есть в этом ярком фрукте. Богатый химический состав делает плод незаменимым для восполнения недостатка в витаминах, укрепления защитных свойств организма, улучшения состояния крови, нормального функционирования сердца и сосудов.

Покупая апельсины, следует обратить внимание на:

- Окрас кожуры. Цвет плода зависит от сорта. У спелого фрукта он может быть от ярко-оранжевого до бледного с зеленоватым оттенком. Но, независимо от сорта, на нем не должно быть отдельных зеленоватых участков или коричневых пятен;

- Соотношение веса и спелости. Чем тяжелее фрукт, тем выше вероятность, что он созрел. Крупный, но легкий апельсин может оказаться сухим и невкусным;
- Вкус. Если вы купили апельсин, а он оказался кислым – не имеет смысла выжидать время. Если фрукт был собран зеленым, то в домашних условиях он не дозреет;
- Упругость. Важно обращать внимание на то, какой плод на ощупь. Слишком мягкие фрукты скорее всего уже перележали.

Стоит помнить и о правилах хранения:

- Зрелые плоды пролежат примерно неделю при комнатной температуре;
- В отделении для фруктов в холодильнике апельсины сохраняют свою свежесть в течение примерно двух недель. А в основном отделении – до 2-х месяцев;
- При более низкой температуре (1-2° выше 0) они не испортятся до четырех месяцев.

Перед тем, как есть апельсины или другие цитрусовые, их следует тщательно вымыть горячей водой, можно использовать соду. Выбирайте спелые, качественный фрукты и пусть зима будет яркой.