

## Продукти місяця БЕРЕЗЕНЬ

Продукти місяця БЕРЕЗЕНЬ: топінамбур, червоноголова капуста, черемша, гречка, гарбузове насіння.

Щойно завітає весна, на прилавках магазинів з'являється зелень, а значить, ми отримуємо можливість збагатити свій раціон вітамінами. Додавайте зелень до різних страв — як теплих, так і холодних. Дотримуйтеся простого принципу: що різноманітніше, то краще. Крім свіжої зелені, в березні у нас ще залишаються запаси з минулого сезону — овочі й коренеплоди, такі як буряк і червоноголова капуста.

Червоноголова капуста.

Капуста — овоч сімейства хрестоцвітих, який чудово росте за прохолодної погоди й добре зберігається. Корисними є всі види капуст, проте червоноголова містить найбільше різноманітних поживних речовин.

100 г червоноголової капусти містить 95% необхідної на день кількості вітаміну С, велику кількість вітамінів А і К, вітаміни групи В, марганець і калій.

Крім того, червоноголова капуста містить багато антиоксидантів — яскравого кольору цьому овочу надають спеціальні пігменти, що належать до флавоноїдів. Ці сполуки позитивно впливають на здоров'я серця.

Топінамбур.

Цей коренеплід несправедливо забутий на наших кухнях. За хімічним складом топінамбур близький до картоплі й може бути альтернативою їй майже в усіх стравах. Більше того, за поживністю топінамбур залишає далеко позаду багато коренеплодів. У його складі є рослинний білок і мінеральні солі, проте головна цінність топінамбура — розчинний полісахарид інулін, який важливий для здорового мікробіому кишківника. І це ще не всі приємні сюрпризи цього продукту: в топінамбурі високий вміст цукрів, тому з нього виготовляють сироп, який використовується як заміна цукру й має низький глікемічний індекс.

Топінамбур містить вітаміни В1 і С та каротин, важливий для здоров'я очей.

Банан.

Незважаючи на сезонність, до календаря у холодний період включені банани. Це один із найдоступніших фруктів. Чудовий вибір для всіх, хто цікавиться здоровим харчуванням! В бананах достатньо клітковини для підтримання здоров'я ЖКТ, а також кілька антиоксидантів.

Вуглеводи в зелених (неспілих) бананах — здебільшого у формі крохмалю та резистентного крохмалю (тип корисної неперетравної клітковини, яка регулює рівень цукру і є пребіотиком). Мірою дозрівання фрукт стає солодшим, а вміст клітковини знижується. 420 мг калію в середньому банані — непогане доповнення до раціону. Нормальний рівень калію в організмі, крім стимулювання регулярних серцевих скорочень, може допомогти нейтралізувати негативні наслідки дієти з високим вмістом натрію, оскільки калій фактично є його антагоністом.

Гречка.

Звична для нас гречка — трав'яниста рослина, найближчими родичами якої є ревінь та щавель. Їмо ми її плоди — маленькі матові «горішки».

Насправді плоди гречки можна їсти сирими й сушеними, підсмаженими, у вигляді січки або борошна. З ботанічної точки зору гречка не є злаком, вона легко засвоюється організмом і не містить глютену. Гречка є чемпіоном із вмісту амінокислот лізину та метіоніну, які вирізняються високою засвоюваністю. Вуглеводів у гречці небагато, проте завдяки клітковині вони довго засвоюються організмом і забезпечують тривале відчуття ситості.

У складі зерен гречки є кальцій та фосфор, які важливі для здоров'я опорно-рухового апарату. Йод, калій і цинк необхідні для серця, а фтор, молібден, кобальт, вітаміни В1, В2, В9 — для м'язового тону. Крім цього, гречка містить вітаміни РР та Е. Вона буде особливо корисною для тих, у кого низький рівень гемоглобіну: гречка містить залізо і фосфор, а також багата на фолієву кислоту, яка стимулює кровотворення.

Гарбузове насіння.

Горіхи та насіння — найздоровіший і найпоживніший варіант перекусу для дітей. Покладіть жменьку того й іншого до ланчбокса, додайте фрукт — і дитина точно не залишиться голодною.

Ненасичені жири, на які багаті горіхи та насіння, дають багато бонусів для організму: підвищують тонус, стимулюють імунітет, зменшують запальні процеси, допомагають регулювати рівень цукру у крові, захищають організм від передчасного старіння, прискорюють відновлення. Крім того, це хороша порція рослинного білка.

Пам'ятайте, овочі, фрукти та ягоди складають 50% здорової тарілки, щоб отримувати всі необхідні корисні речовини та калорії, щодня потрібно вживати здорові продукти з основних п'яти груп:

- різноманітні та різнокольорові овочі, а також бобові;
- фрукти та ягоди;
- цільозернові продукти (каші, хліб, макаронні вироби, пластівці), горіхи та насіння;
- нежирне м'ясо, птиця, яйця, риба, морепродукти;
- молоко, йогурт, сир, кисломолочні напої.

Будьте здорові!