

## Продукти місяця КВІТЕНЬ

Продукти квітня місяця: ревінь, зелена цибуля, молодий часник, сочевиця, овес.

У квітні на вулиці стає тепліше, природа поступово прокидається, а тепле сонечко мотивує більше часу перебувати на свіжому повітрі. Складаючи раціон, продовжуйте дотримуватися базових правил, які дозволять почуватися енергійно: подбайте про різноманітність, їжте різні зернові продукти, овочі, фрукти, ягоди й зелень. Квітень не пропонує нам великого вибору свіжих фруктів і овочів, тож сміливо використовуйте заморожені в минулому сезоні.

**Ревінь.** Незаслужено забутий ревінь може стати «універсальним солдатом» на кухні: його можна їсти сирим, додавати у випічку або готувати з нього компот. Ревінь добре переносить заморозку, тому його можна зберігати протягом тривалого часу. Ревінь містить багато клітковини, а цукру в ньому менше, ніж у фруктах (у 120 грамах буде близько двох грамів харчових волокон і тільки один грам цукру). Також у ньому багато вітаміну К — майже половина денної норми, а ще вітамін С, марганець, кальцій і калій.

**Зелена цибуля.** Колір має значення: чим темніша зелень, тим вона корисніша. Наше завдання-мінімум — з'їдати щодня щось темно-зелене: шпинат, броколі, капусту кейл, руколу, петрушку, мангольд. Зелена цибуля — не на останньому місці в цьому переліку. Додавайте свіжу зелену цибулю у салати, тушкуйте її з невеликою кількістю олії, готуйте крем-супи — всі способи добрі, щоб з'їсти продукт, надзвичайно багатий на корисні речовини. Вся листова зелень позитивно впливає на склад крові та кількість кисню, що надходить до тканин. Вітамін К у її складі запобігає серцево-судинним захворюванням, ламкості кісток і крихкості судин. А ще зелень має високий вміст кальцію.

**Молодий часник.** З березня по червень молодий часник можна знайти практично в усіх регіонах України. Його смак — десь посередині між зеленою цибулею та зрілим часником: свіжий, яскравий, з легкими трав'яними нотками. Молодий часник можна їсти сирим у салатах, тушкувати, обсмажувати з яйцями чи додавати в суп. Щоб отримати смачний гарнір, додайте злегка підрум'янений зелений часник до ароматного рису або запеченої картоплі, в кінці покладіть трохи вершкового масла. Якщо вам не подобається гострота свіжого часнику, обирайте страви, де він зазнає температурної обробки. Щоб отримати смачну страву, поставтесь уважно до вибору часнику — беріть найсвіжіші яскраво-зелені стебла. Молодий часник поєднує у собі всі переваги, властиві зелені. До того ж він містить аліцин — природний антибіотик, марганець, що допомагає регулювати рівень холестерину, і трохи заліза.

Сочевиця. Супи, рагу, овочеві котлети — варіантів приготування сочевиці безліч. Якщо любите експериментувати, приготуйте страву в індійському стилі: додайте до відвареної сочевиці імбир, прянощі, томатний соус чи шпинатний мус. Ще один незвичний варіант — хумус. База класичного хумуса — це відварений нут і кунжут, але сочевиця прекрасно замінить турецький горох. Загалом бобові продукти складні для засвоєння через вміст крохмалю, вони можуть викликати здуття та тяжкість у шлунку. Але сочевиця — виняток із цього прикрого правила: після тривалої термальної обробки її волокна легко засвоюються організмом. Використовуйте сочевичний хумус замість сметани чи майонезу, а також як соус для овочів. Кунжут, який є основним інгредієнтом тахіни — кунжутної пасти, доповнить хумус якісною клітковиною та мікроелементами. Сочевиця — рекордсменка за кількістю рослинного білка та клітковини: 100 г продукту містить 13 грамів клітковини та 15 грамів рослинного білка.

Вівсянка часто з'являється на наших столах, особливо під час сніданку. І це добре, адже вона містить комплекс вітамінів і мінералів, які у поєднанні з якісними вуглеводами прекрасно насичують і забезпечують енергією. Додайте до каші свіжі ягоди і жменьку горіхів — і ви отримаєте поживний і смачний сніданок. Існує багато видів вівсяної каші залежно від ступеня обробки зерна. Віддавайте перевагу мінімально обробленим варіантам. Що грубіші зерна чи пластівці, то повільніше вони засвоюються організмом, більше насичують, проте не викликають різкого підвищення рівня цукру у крові. Така каша зберігає всі корисні властивості цільного зерна. Вівсянка містить вітаміни А, Е, К, РР та вітаміни групи В, які відповідають за наше загальне самопочуття та розумову діяльність. Із мінералів у цій каші — магній, залізо, марганець, йод, фтор, фосфор, кальцій і калій. Крім того, вівсянка багата на клітковину, що не перетравлюється, але ніби щіткою збирає все зайве в організмі (накопичені шлаки, токсини та залишки неперетравленої їжі).

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, цільнозернові продукти (каші, хліб, макаронні вироби, пластівці), горіхи та насіння, нежирне м'ясо, птиця, яйця, риба, морепродукти, молоко, йогурт, сир, кисломолочні напої.

Будьте здорові!