



## Свежие и полезные

**Эксперты Роспотребнадзора составили список овощей, которые стоит включить в свой рацион в конце лета**

Это: артишоки, баклажаны, брокколи, брюква, белокочанная, краснокочанная и цветная капуста, кольраби, летний лук, порей и репчатый лук, молодой горошек и картофель, морковь, огурцы, помидоры, сладкий перец, ревен, редис и редька, свекла, сельдерей, стручковая фасоль, фенхель и, конечно, кабачок.

Летние кабачки – нежные, сладкие, их можно готовить вместе с кожурой: резать в рагу, тереть для оладьев, жарить колечками, запекать в духовке... Вариантов приготовления много, некоторые

делают даже салат с сырыми кабачками. Овощ практически не содержит жирных кислот. Благодаря входящей в его состав клетчатке быстро дает ощущение сытости и снижает аппетит, что очень привлекает поклонников диет. Кроме того, это диетический продукт: на 100 г кабачка приходится всего 24 ккал.

Включайте в свой рацион больше овощей и фруктов, отдавайте предпочтение сезонным продуктам и будьте здоровы!

*Роспотребнадзор  
России*

## Продуктовая корзина: малина

**Все знают, что варенье из нее – проверенное средство при простуде. А чем еще может помочь эта ягода?**

В России большое распространение получила садовая малина. Наиболее популярные сорта: Новость Кузьмина, Награда, Рубин, Усанка, Прогресс и др. Садовая малина содержит сахара (до 9%), органические кислоты (около 2%), пектиновые вещества и витамины (С, В, В2, В6, РР, Е, каротин).

Улучшает работу мозга: благодаря антиоксидантам, малина помогает избежать возрастных ухудшений памяти. Кроме того, эта ягода способствует росту новых нервных клеток в головном мозге.

Пищевые волокна и полифенолы в малине помогают снижать уровень сахара в крови, предотвращают его резкие скачки.

Если регулярно, понемногу есть малину, можно поддерживать здоровье сердца. Исследования подтвердили, что употребление этой ягоды снижает риск смерти от сердечно-сосуди-



стых заболеваний, предотвращает накопление тромбоцитов и снижает кровяное давление.

Эта ягода – отличный выбор для тех, кто следит за фигурой. Опыты показали, что животные, которые ели жирную пищу и при этом получали высокие дозы кетонов малины, набирали меньше веса, чем те, которые обходились без помощи малины.

Малина показала свою эффективность в профилактике и борьбе с артритом. Доказано, что экстракт ягоды уменьшает риск развития артрита, облегчает его течение, опухоль и разрушение суставов.

Малина богата витамином С, который действует как антиоксидант, борется со свободными радикалами, улучшает выработку коллагена и нейтрализует негатив-

ное воздействие солнца на кожу.

Лучше покупать ягоды в контейнере из натуральных материалов (картона или шпепы). Внутри должен проникать воздух, например, через перфорацию на крышке. Перед покупкой потрясите коробку. Ягоды должны свободно перемещаться внутри. Если вы ощущаете, что ягоды склеились, откажитесь от покупки

– это признак того, что ягоды поразила плесень. Ягоды должны быть чистыми, свежими, съёмной зрелости, одного сорта, без повреждений и заболеваний. После покупки малину лучше съесть побыстрее, так как хранится она недолго. И не забывайте хорошо промывать ягоды перед едой.

*Роспотребнадзор  
России*

## Диетический и низкокалорийный

**Почему редис можно кушать даже в больших количествах?**



Редис – диетический продукт. В нем очень мало калорий, поскольку он состоит из воды и пищевых волокон. Эти волокна служат пищей для полезных бактерий кишечника, помогают пищеварению, притупляют чувство голода. В редисе не слишком много витаминов и минералов. Исключение составляют витамин С, витамины группы В, а также калий. Но в корнеплоде есть фенольные соединения. Они обладают антиоксидантным эффектом – то есть защищают клетки организма от окислительных процессов, значит от быстрого старения. Также они усиливают действие витамина С на сердечно-сосудистую систему. Сосуды становятся менее хруп-

кими, а кровь – более жидкой. В редисе также есть природные пигменты – антоцианы. Их особенно много в шкурке овоща. Именно они придают овощу яркий цвет. Но у них есть еще одно важное свойство. Антоцианы обладают противовоспалительным эффектом, помогают заживлять раны. По этой причине редис полезно употреблять людям после операций.

Редис можно есть людям любого возраста практически без ограничений, главное – соблюдать чувство меры. Но его не следует употреблять при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, панкреатите, желчнокаменной болезни.