

Рекомендации по выбору плодоовощной продукции, в частности клубники, черешни.

Лето - пора созревания овощей, фруктов, ягод, пора, когда каждому человеку хочется отдохнуть, набраться положительных эмоций и сил для предстоящей зимы, а самое главное восполнить недостаток витаминов и минералов. Употребление свежей сезонной плодоовощной продукции крайне важно - ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов.

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету. Так, плоды жёлтого цвета богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза.

Овощи и фрукты оранжевого цвета содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом и обладает антираковыми свойствами. Это морковь, манго, тыква, облепиха и др.

Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей. Красные овощи, фрукты и ягоды - это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла и др.

Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д.

Плоды сиреневого цвета - черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны - также являются источниками антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

Еще одно положительное качество овощей и фруктов - это их низкая калорийность. Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

Первые летние месяцы радуют нас приходом сезона клубники.

Клубника справедливо признана одной из самых вкусных и ароматных ягод и содержит в себе сбалансированное сочетание витаминов и минеральных веществ. Употребление всего пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С. Фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в винограде и малине. Также, в ягодах содержится значительное количество йода. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы. Причем, фруктозы в ней гораздо больше, чем сахарозы, поэтому, клубника особенно рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом, правда, в ограниченном количестве.

Калорийность клубники тоже очень мала, и не превышает 36 ккал. Этого не хватит для отложения наращивания жировой прослойки, а вот для пополнения энергии организма будет вполне достаточно.

Черешня - самая ранняя из всех плодовых культур. В плодах черешни содержатся сахара и органические кислоты, что обуславливает сладко-кислый вкус, также имеются пектиновые, дубильные вещества и небольшое количество витаминов.

Качественные и спелые ягоды можно определить по следующим внешним признакам: ягоды сухие, без признаков порчи, без вмятин и повреждений с упругой поверхностью, блестящие и гладкие, цвет насыщенный и однородный, без постороннего запаха и привкуса.

Очень важно тщательно промыть ягоды перед употреблением. Употребление невымытых, или небрежно вымытых ягод может привести к заражению кишечными и паразитарными инфекциями.

Сезон клубники и черешни недолог, наслаждайтесь вкусными и полезными ягодами, обогащайте свой организм полезными витаминами и минералами.

Летом, когда на рынке достаточно фруктов и овощей, с выбором качественных и спелых плодов не возникает проблем.

Есть несколько простых правил, которые вам помогут купить качественный продукт:

- покупать фрукты и овощи, следует только в установленных местах торговли;
- при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;
- продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца;
- продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте.

Покупая овощи, фрукты и ягоды обращайте внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Спелые, качественные плоды можно определить по следующим признакам:

- Ягоды сухие, без признаков гниения.
- Цвет однородный, насыщенный.
- Листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания.
- Поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений.
- Запах насыщенный, приятный.

Признаки ягод, от употребления которых стоит воздержаться:

- Ягоды влажные, на поверхности есть пятна.
- Отсутствует аромат.
- Мягкие ягоды (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался).
- Листики «чашечки» сухие, пожелтевшие, либо- отсутствуют (такие ягоды были собраны давно, либо неправильно).
- Окраска не однородная.

Будьте здоровы!

Врио начальника территориального отдела
управления Роспотребнадзора по Костромской
области в Галичском районе

Е.О. Цветкова