

## Оздоровіться сезонними овочами і фруктами у серпні



Саме в серпні досягає найбільше фруктів та овочів, які обов'язково потрібно додати до свого щоденного раціону, щоб наситити організм вітамінами й корисними речовинами. Саме у цей період для їх вирощування не використовують додаткових стимуляторів та спеціального удобрення.

### Найбільш корисні фрукти та ягоди серпня:

#### Кавуни

Хоча кавуни починають з'являтися на прилавках магазинів вже в середині липня, експерти радять починати купувати їх від початку серпня. Так ви будете впевнені, що ягоди достигли природним чином.

Кавуни на 90% складаються з води, тому вони є чудовим варіантом для **боротьби зі зневодненням** за інтенсивних фізичних навантажень чи просто тоді, коли набридло пити звичайну воду.

Вони є чудовим джерелом вітамінів, зокрема **A і C**, а також **магнію й калію**. Вітаміни в кавунах допомагають боротися з **оксидативним стресом**, а мінерали покращують **сон і роботу серця**.

Містяться в кавунах і **антиоксиданти: бета-каротин і лікопін**. Вони допомагають нейтралізувати вільні радикали в організмі та потенційно знижують ризик розвитку деяких захворювань. А ще в них

міститься **клітковина**, яка допомагає підтримувати здоров'я **шлунково-кишкового тракту** та покращує травлення.

### **Дині**

Плоди дуже соковиті і багаті **клітковиною**, в них містяться вітаміни – **А, Р, С**. Також, в динях є багато **фолієвої кислоти, солей заліза, корисного натрію і калію**.

### **Яблука**

Уже на початку серпня досягає сорт «Білий налив», а слідом за ним – «Антонівка» та кілька інших сортів. У них містяться вітаміни **С, В1, В2, Р і Е**. Крім того, в них є **залізо, марганець і калій**. В яблуках багато **клітковини**, тому вони допомагають нормалізувати роботу **шлунково-кишкового тракту**.

### **Сливи**

Вітаміни, які переважають в складі слив – це **Р, С, Е**. Мінеральне наповнення теж порадує прихильників здорового способу життя, в них містяться **калій, кальцій, магній і фосфор**. Цей набір корисних елементів допомагає регулювати **обмін речовин, покращувати роботу серцево-судинної системи, допомагати в роботі нирок і кишківника**.

### **Виноград**

Переважна більшість сортів досягає в кінці серпня або на початку вересня. Як і інші представники цього плодового сезону, виноград багатий на повний спектр вітамінів і мінералів. У наших широтах найчастіше зустрічаються такі сорти, як «Лора», «Преображення» та «Аркадія». Із них добре виходить готувати солодкі соки і компоти, використовувати для заготівлі вина, а також сушити і отримувати родзинки. Виноград відмінно вгамовує апетит і може стати хорошим десертом для тих, хто любить солодощі.

### **Овочі, які досягають в серпні:**

#### **Кукурудза**

Кукурудза є смачним джерелом **клітковини, вуглеводів, білка**. У ній міститься **фолієва кислота**, яка особливо важлива для вагітних і жінок, які планують завагітніти. Крім того, вона багата на вітаміни **В3 і В6**, які потрібні організму для правильного функціонування **нервової системи**. У свіжій кукурудзі також містяться **лютеїн і зеаксантин**, які допомагають підтримувати **гостроту зору**.

Одним з основних поліферольних антиоксидантів у кукурудзі є **ферулова кислота**. Більше її лише у вівсі, пшениці та рисі.

#### **Баклажан**

Його за правом називають символом серпня. Саме в цей період досягають найніжніші і найсмачніші баклажани, які не мають гіркоти і

твердої шкірки. Вживають баклажани лише в готовому вигляді. Наприклад, на грилі, смажать, запікають, тушкують тощо.

Баклажан містить велику кількість **калію**, завдяки якому позитивно впливає на роботу **серця й судин**, допомагає **зменшити набряки**. Експерти радять додати цей овоч до раціону тим, у кого порушений **мінеральний обмін**.

Овоч також корисний щодо профілактики **атеросклерозу**, тому що він містить грубі волокна, які за регулярного вживання виводять з організму токсини, знижуючи рівень «поганого» **холестерину**.

### **Помідори**

Саме в серпні можна знайти дуже велику кількість різноманітних помідорів.

Томати багаті на **каротин, мінерали, антиоксиданти і вітаміни**, що робить з них справжнісіньку корисну бомбу.

### **Болгарський перець або паприка**

У найбільшій кількості містяться вітаміни **A і C**, також він практично переповнений **кальцієм і магнієм**. Болгарський перець відомий своїм солодкуватим смаком, завдяки чому він відтіняє солоні страви і додає в них особливу нотку.

Отже, літні овочі та фрукти містять в собі неймовірну кількість поживних для організму речовин, які допоможуть підтримати здоров'я впродовж всього року.

Кам'янське відділення  
ДУ «Черкаський обласний центр контролю  
та профілактики хвороб Міністерства охорони  
здоров'я України»