

Они продаются в магазинах круглый год: дыни и арбузы привозят из Бразилии, груши — из Китая, виноград — из Чили, малину и чернику — с Виргинских островов. Но только летом все эти фрукты и ягоды созревают в наших широтах и становятся действительно полезными и насыщенными витаминами. Итак, встречаем — фрукты!

ДОЗА СЧАСТЬЯ

Основные фруктовые витамины — витамин С, фолиевая кислота и бета-каротин (содержится в красных и оранжевых фруктах). Витамин С защищает организм от стресса и инфекций. Фолиевая кислота (В₉) и бета-каротин — это профилактика сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

«Летние фрукты и ягоды — рекордсмены по содержанию органических кислот, которые крайне необходимы человеку, и минералов: калия, кальция, магния, фосфора, железа», — объясняет Оксана Ламухина, диетолог Швейцарского центра современной медицины и косметологии. «Но это совершенно не означает, что стоит поглощать свежие фрукты в больших количествах: вопреки бытующему мнению, запастись витаминами на год вперед не получится», — предупреждает Алина Тощевинова, →



ИЗ ЖИЗНИ ФРУКТОВ

Самые полезные фрукты и ягоды созревают летом. Glamour утогнул у диетологов, как взять от них все самое лучшее.

кандидат медицинских наук, научный сотрудник Клиники института питания РАМН. Поэтому есть их нужно регулярно, но небольшими порциями. Какими? Несколько лет назад министерство сельского хозяйства США рекомендовало съедать пять фруктов и овощей в день, и многие посчитали подобный рацион панацеей от всех болезней. «Однако позднее эти рекомендации были признаны неверными: фрукты должны «назначаться» в зависимости от образа жизни каждого конкретного человека», — отмечает Алина Тощевинова. Например, если вы целый день проводите в офисе и лишь изредка занимаетесь спортом, вам нужно съедать всего по паре фруктов в день. Ведь фрукт, особенно сладкий, тоже может способствовать прибавке веса.

ВИТАМИН НА ЗАВТРАК

«Калорийность фруктов в первую очередь зависит от содержания в них глюкозы и фруктозы», — объясняет Оксана Ламухина. Самые калорийные — бананы (89 ккал/100 г), виноград (67 ккал/100 г) и хурма (70 ккал/100 г). «Лучше всего есть фрукты на голодный желудок», — добавляет Ламухина. «К сожалению, хронобиологические ритмы усвоения различных витаминов еще не до конца изучены, однако, как показали исследования, витамин С лучше усваивается в первой половине

дня», — рассказывает Тощевинова. — Остальные же фрукты стоит съедать не позже, чем за четыре часа до сна — организму нужно время, чтобы усвоить содержащиеся в них углеводы».

Чтобы взять от фруктов все самое полезное, что они могут дать, не снимайте кожуру с яблок, груш и слив, которые выросли в естественных условиях и в том регионе, где вы живете. «Кожура содержит значительную часть витаминов, минералов и полезную клетчатку», — разъясняет Тощевинова. «Однако если вы знаете, что эти фрукты приехали издалека и, значит, долго хранились, лучше есть их

без кожуры — в ней накапливается большое количество нитросоединений, а для сохранения товарного вида на кожуру часто наносятся химикаты», — предупреждает Ламухина. По той же причине перед едой фрукты нужно тщательно мыть и ополаскивать кипяченой водой.

Самый полезный для нас фрукт на свете — яблоко. Особенно если оно только что с ветки.

ЯГОДА МАЛИНА

Ягоды еще богаче витаминами и минералами, чем фрукты. «В шиповнике, смородине, облепихе и землянике содержится в большом количестве витамин С, а в чернике, малине, красном винограде — витамин Р, который укрепляет стенки капилляров», — рассказывает Оксана Ламухина. «В малине много пектина, полезного для микрофлоры кишечника, в гранатах — железа, стимулирующего кроветворную деятельность, а в бананах — калия, необходимого для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний», — продолжает Алина Тощевинова. Кроме того, ягоды усваиваются быстрее, чем фрукты, и практически не теряют своих полезных свойств при заморозке.

ВСЕМ ХОРОШИ

Универсально полезным фруктом без преувеличения можно назвать яблоки. «Они богаты клетчаткой, пектинами, солями железа, марганца, калия, натрия, витаминами группы В», — говорит Ламухина. «Апельсины и киви — чемпионы по содержанию витамина С», — говорит Тощевинова. «Однако как бы ни были полезны летние фрукты и ягоды, вам не обойтись без остальных источников витаминов: цельнозерновых и продуктов животного происхождения», — резюмирует Ламухина. ©

Энергия лета

Выбирайте фрукты и ягоды с куста, ветки и грядки

	Июнь	Июль	Август
 Дыня 28 ккал/100 г			
 Арбуз 30 ккал/100 г			
 Вишня 32 ккал/100 г			
 Клубника 34 ккал/100 г			
 Персики 39 ккал/100 г			
 Малина 41 ккал/100 г			
 Груши 42 ккал/100 г			
 Смородина 44 ккал/100 г			
 Черника 44 ккал/100 г			
 Сливы 46 ккал/100 г			
 Абрикосы 48 ккал/100 г			
 Яблоки 52 ккал/100 г			