

**Весной все мы ощущаем нехватку витаминов. А где их взять? На прилавках в это время появляются фрукты «нового урожая». И, несмотря на дороговизну, мы покупаем их. А стоит ли? Ведь эти плоды в большинстве своем выращены в теплицах и напичканы нитратами. Как же быть? Отказаться от покупки и мучиться авитаминозом? Или все-таки рискнуть?**

- Если регулярно употреблять «нитратные» овощи, может развиваться аллергия, начнет «барахлить» щитовидка или возникнут многочисленные заболевания из-за нарушения обмена веществ, - предупреждает гастроэнтеролог Вячеслав Назаренко.

- Кроме того, химикаты обладают еще одной неприятной особенностью: накапливаются в организме и вызывают хроническую интоксикацию.

Наибольшую опасность для нас представляют производные нитратов - нитриты, образующиеся во фруктах при хранении и кулинарной обработке, а также в пищеварительном тракте в результате деятельности различных микроорганизмов. Повышенная концентрация нитритов может привести к кислородному голоданию, раку желудка, нарушениям в деятельности сердца и центральной нервной системы.

Кроме того, ранние фрукты содержат большое количество клетчатки, но зато в них мало углеводов. Клетчатка раздражает слизистую кишечника, и любителям полакомиться ранними яблочками обеспечена диарея!

Да и вкус ранних фруктов, несмотря на их заманчивой вид, часто разочаровывает: ведь в них, в отличие от летних и осенних плодов, мало сахаров и ароматических веществ.

Нет, мы не призываем вас отказываться от свежих фруктов совсем! Чтобы избежать неприятностей, воспользуйтесь следующими рекомендациями.



1. Приобретайте фрукты только в солидных торговых заведениях, где перед тем, как попасть на прилавки, их подвергают специальным проверкам, в том числе и на содержание нитратов. Если есть сомнения, требуйте у продавца или администрации

соответствующие сертификаты. Об оптовых рынках лучше забыть!

2. Не покупайте плоды, имеющие слишком яркую окраску - это верный признак, что фрукт нашпигован «химией».

3. Перед подачей на стол нужно вымочить фрукт в нескольких водах и очистить от кожуры. Понятно, что вид после этого будет не очень презентабельный, но здоровье дороже!

Если же вы категорически опасаетесь покупать фрукты раннего урожая, вспомните о прошлогоднем урожае. Нередко приходится слышать мнение, что к весне во фруктах совсем не остается витаминов, но это не совсем так.

Например, в яблоках, даже немного сморщенных, сохраняется большая часть витаминов, а также полезных для пищеварения пектинов. Но и тут будьте настороже! Привозные яблоки для предотвращения порчи и придания товарного вида покрывают тонким слоем пищевого воска. А попадание его в организм нежелательно. Как распознать такое яблочко? Как правило, оно красивое как на картинке, глянцево блестит... Впрочем, даже если вы уже купили таких яблок, дело поправимое: перед тем как есть, нужно тщательно вымыть плод в горячей воде (можно даже с мылом) или очистить его от кожуры. А вот некрасивые или чуть увядшие яблоки можно (конечно, помыв) смело употреблять в пищу: они наверняка местные.

Цитрусовые к весне в полном объеме сохраняют витамин С. Но в это время лучше выдавливать из апельсинов или мандаринов сок, а не есть их целиком. В отличие от грейпфрутов, пленки которых содержат вещества, расщепляющие жиры. Несмотря на горький вкус, грейпфрут страшно полезен!

Замороженные ягоды - не такой уж бесполезный продукт, так как современные технологии замораживания позволяют им сохранять большую часть витаминов.

В продаже сегодня имеются практически любые ягоды, будь то клубника, вишня, слива, брусника или черника. Маленький нюанс: есть ягоды следует сразу после разморозки!

Обратите внимание на сухофрукты! Ведь у них масса полезных качеств. Так, чернослив нормализует пищеварение, курага укрепляет сердечную мышцу, изюм действует как мочегонное... Правда, если вы заботитесь о своем весе, то в больших количествах сухофрукты есть не рекомендуется - они, в отличие от обычных фруктов, довольно калорийны.

Летом и осенью мы заготавливаем иногда банки с фруктово-ягодным компотом, чтобы пить его зимой и весной. Но вас ждет разочарование: в компоте витамины не сохраняются, он может служить только десертом. Не прибавят вам здоровья в весенний сезон и консервированные соки. Хотите витаминов - ешьте фрукты!

*Ирина Шлионская*

Источник <http://www.medpulse.ru>

{jcomments on}