

Первые подарки лета

Первые летние ягоды и фрукты, появления которых мы с нетерпением ждем, радуют не только глаз, но и несут неоспоримую пользу. Во всех летних красных ягодах много витаминов, особенно С, А и группы В. Но что же реально даст организму стаканчик ярких ягод, которые можно приобрести на всех рынках и полках супермаркетах в начале лета? Попробуем вместе разобраться, стоит ли покупать лакомства при первом появлении и кормить ими детей.

Конечно, встретить на прилавках магазинов клубнику можно практически в любое время года, но найти действительно вкусную до начала летнего сезона – весьма проблематично. Очень крупные, равномерно окрашенные и плотные ягоды – чаще всего являются плодами искусственного выращивания с обилием нитратов и даже красителей. На вкус такая клубника водянистая и слегка кисловатая. Если собираетесь купить клубнику, обратите особое внимание на качество самих ягод, внешний вид, способ хранения у продавца. Лучшие ягоды клубники – разного размера, имеют небольшие недозрелые стороны, это верные признаки того, что они были собраны в естественных условиях. Цвет должен быть достаточно ярким, но не чрезмерно красного цвета, ни в коем случае не приобретайте ягоду с мелкими черными точками, это может свидетельствовать о том, что кустарники обрабатывались селитрой. По-настоящему качественные ягоды, не имеющие в анамнезе роста химических поливов, после мытья очень активно пускают сок. Если этого не произошло в течение длительного времени, это должно вас насторожить и заставить внимательнее присмотреться к тому, где вы покупаете клубнику. Конечно, шансы приобрести продукт, выращенный в естественных условиях куда выше в сезон именно на рынке. В клубнике много клетчатки, фенолов, йода, магния, кальция, марганца, меди, витаминов группы В, С. Она улучшает работу сердца, головного мозга и нервной системы, обладает противовоспалительным эффектом.

Одновременно завозится черешня: сначала турецкая и узбекская, чуть позже и краснодарская. Большое содержание в черешне витаминов, микро- и макроэлементов наделяет ее полезными свойствами. Благодаря наличию в плодах ретинола, очень полезно употреблять их для укрепления костных тканей и укрепления сетчатки глаза. Наличие витамина В1 в плодах помогает в работе обменного процесса веществ. Наличие витамина В6 помогает в работе печени, головного мозга и сердечной мышцы, а витамин РР в плодах полезен для стимулирования дыхательного процесса в клетках. Содержание кумарина и оксикумарина в плодах влияет на снижение свертываемости крови и препятствует образованию сгустков крови в сосудах. Плоды темных сортов полезны при высоком артериальном давлении и помогают снизить холестерин. Это свойство возникает в результате содержания в черешне калия, который выводит жидкость из организма, снижает нагрузку на сердце и почки. Ягода полезна при заболеваниях печени и почек благодаря содержанию в ней фосфора. Это помогает укрепить стенки органов и выводить токсины из организма.

Земляника – более редкая ягода. Ее не встретишь в магазинах, но, если удастся найти на ближайшем фермерском рынке – обязательно берите. Сезон у земляники очень короткий. А за счет богатого витаминного состава, наличия кислот и дубильных веществ, земляника считается настоящим сладким лекарством. Ягоду вводят в рацион людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит), язвой и патологиями желчевыводящей системы (на стадии ремиссии). Продукт надолго утоляет чувство жажды, восстанавливает водный баланс организма. Листья земляники используют в составе медикаментов, блокирующих боль (спазмолитические вещества). Земляничный экстракт, выделяемый из листьев, укрепляет иммунитет и создает дополнительный блок для патогенных микроорганизмов.

Первые абрикосы в июне доставляются из Турции. В них очень много органических пигментов — каротиноидов, из-за которых, собственно, абрикосы и имеют такой бодрящий желто-оранжевый цвет. Эти косточковые фрукты богаты калием — 259 мг на 100 г плодов. Существует мнение, что достаточно съесть примерно 300 г абрикосов в день (разумеется, в сезон), чтобы поддерживать здоровье нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. А за крепкий иммунитет ответит витамин С — его в этих фруктах тоже предостаточно. При выборе, отдавайте предпочтение плодам яркого цвета, без вмятин, морщинок на кожице и пятен. Спелые абрикосы обычно ароматные и упругие, при нажатии они не деформируются.

При соблюдении всех условий выбора первых летних фруктов и ягод, вы безусловно принесете только пользу для организма. Но помните, насытиться витаминами впрок — не получится, организм не сможет усвоить больше, чем ему нужно и излишки полезных веществ освоит лишь выделительная система.

Размышляя о том, можно ли вводить ягоды и фрукты в рацион ребенка, следует помнить не только об основных правилах покупки этих лакомств, но и расширять рацион вовремя, с оглядкой на возможные аллергические реакции у малыша. Очень большое количество ягод в питании ребёнка может вызвать брожение в кишечнике и разжижение стула. Помните о соблюдении количественной меры в питании. Кроме того, многие ягоды являются высокоаллергенными: клубника, земляника, малина, ежевика, чёрная смородина, вишня. Употреблять их следует с осторожностью и малыми порциями.

Как лучше готовить первые летние фрукты/ягоды

Лучше всего не подвергать ягоды термической обработке, чтобы сохранить ни с чем не сравнимый вкус и все витамины. Если творог с клубникой или земляникой кажется чем-то обыденным, попробуйте использовать ягоды в качестве топинга для мороженого, добавьте во фруктовый салат или пробейте в блендере, чтобы смешать с кефиром или ряженкой. Земляника сохраняет свой аромат даже после длительной термической обработки — ее смело можно сушить и заваривать ароматный чай.

Благодаря черешне можно сделать более интересным вкус привычных завтраков: добавить в кашу, творог или йогурт, сделать ягодную начинку к блинам и соус к оладьям. А если приобрели много ягод и не успеваете их съесть — смело используйте в выпечке, украшайте домашние торты и добавляйте в витаминные смузи.

Из абрикосов можно приготовить потрясающее «царское варенье» с ядрами косточек, а еще они отлично звучат в салатах с зеленью и мягким сыром. Приверженцы более доступных сочетаний могут смешать свежие абрикосы с копченым сулугуни и хрустящим молодым шпинатом. Заправка очень простая — достаточно соединить вместе горчицу, оливковое масло, соль и свежемолотый перец. Если же вам по какой-то причине не повезло, и абрикосы оказались недозревшими, спасти покупку можно, приготовив компот или пирог. В духовке фрукты дойдут, станут мягкими и сладкими.

Наслаждайтесь теплым летним сезоном, экспериментируйте в привычном рационе и будьте здоровы!