

Лето - оптимальная пора для витаминизации нашего организма. Сезонные фрукты и ягоды стоят недорого и доступны покупателям с любым достатком. А уж сколько от них пользы...

Наши корреспонденты выяснили, какие витамины содержатся в наиболее известных (а также не очень знакомых) орловцам фруктах и ягодах.

ЯБЛОКИ

В мире существует более 7000 сортов яблок. А выбирать нужно те, у которых плотная, неповрежденная кожура. Их не рекомендуется очищать от кожуры или сердцевинки, но необходимо тщательно промыть. Яблочные семечки - важный источник калия, так что не тратьте время на их удаление (если, конечно, ваша задача - приготовить из яблок сок).

Основные полезные вещества, содержащиеся в яблоках: пектин и витамин С, который понижает холестерин.

ГРУШИ

Груши обладают похожими на яблоки свойствами. Известно более 5000 сортов груш, однако в магазинах продается около десяти.

Богатые бета-каротином, фолиевой кислотой и витамином С груши также являются источниками витаминов В1, В2, В3, В5 и В6 (правда, небольшого количества).

Основные полезные вещества: калий. Груши заставляют медленно подниматься уровень сахара в крови и особенно хорошо подходят для диабетиков.

АБРИКОСЫ

Римляне и греки называли абрикосы «золотыми яйцами солнца». Первые абрикосы росли в Китае, затем были перевезены в Персию и Армению и оттуда - в Европу.

Сорванные абрикосы плохо переносят перевозку, поэтому покупайте плотные яркие плоды без вмятин и порезов. В них много бета-каротина, витамина С и таких минералов, как кальций и магний. Абрикосы - отличные антиоксиданты и хороши при дыхательных проблемах.

Основные полезные вещества: витамин А (бета-каротин, который помогает увеличить иммунитет против болезней и нужен для здоровья кожи, волос, зубов и костей).

ВИШНЯ

Существуют сотни сортов вишни, которые разделяют на 3 основные категории: сладкие, кислые

ЗАПАСАЕМСЯ

и гибридные. Сладкие вишни лучше всего подходят для соков, и хотя процесс их подготовки довольно кропотлив, поверьте, это того стоит. Сок вишен поистине восхитителен.

Вишня богата витамином В2 (рибофлавином), бета-каротином и фолиевой кислотой.

Основные полезные вещества: витамин В2 (рибофлавин)

АВОКАДО

Авокадо богаты витамином Е, помогают при сердечно-сосудистых заболеваниях, укрепляют иммунную систему. Также они полезны для кожи, так как заставляют ее вырабатывать коллаген, который препятствует появлению морщин.

Основные полезные вещества: калий, который помогает от утомления, бледного цвета кожи и от депрессии.

ПЕРСИКИ

Бархатные и сочные, персики всегда были особым угощением и восхвалялись в истории. Их называли "нектаром богов", а французы считали их настолько неотразимыми, что даже назвали один из сортов teton de Venus - "Грудь Венеры". Персики обладают сладким цветочным ароматом и достаточно сладким соком, которым невозможно пресытиться. Персики уже не созревают после того, как их сорвали с дерева, поэтому покупайте упругие плоды, достаточно мягкие, если их легонько сжать. Они становятся мягче, если их оставить при комнатной температуре, но не оставляйте их надолго, иначе кожура сморщится и фрукт испортится.

Персики богаты каротином (он содержится

в их желтой мякоти), фолиевой кислотой и витамином С. Персики хорошо употреблять при расстройстве желудка, а антиоксиданты помогают предохранению против рака и заболеваний сердца.

Основные полезные вещества: каротин, фолиевая кислота и витамин С.

НЕКТАРИНЫ

Нектарины - близкие родственники персиков. Когда-то их называли "персидская слива". На самом же деле это сорт персиков с гладкой кожей, родом из Китая. Возможно, из-за отсутствия бархатной кожицы или благодаря более кислому вкусу, нектарины не унаследовали богатый аромат и вкус персиков.

Выбирайте немятые плоды, яркие, упругие и гладкие. В них содержится калий и фосфор, как в персиках, - бета-каротин, фолиевая кислота и витамин С.

Основные полезные вещества: калий и фосфор для укрепления нервной системы.

СЛИВЫ

Сливы - фрукты с гладкой кожицей, разнообразными по цвету (от желтого до алого и темно-фиолетового). Существуют три основных сорта, которые растут по всему миру: европейский, японский и восточноазиатский, так что в каждом сезоне можно купить какой-либо из этих сортов.

Выбирайте плотные сливы, которые пружинят, если их слегка сжать в ладони. Они быстро созревают и могут храниться при комнатной температуре несколько дней, и дольше - в холодильнике. Сливы богаты фолиевой кислотой, витамином С, бета-каротином и содержат длинный список минералов.

Основные полезные вещества: бета-каротин для укрепления иммунитета против болезней.

МАЛИНА

Малина культивируется со средних веков и растет в диком виде во влажном климате северной Европы, на Аляске и в Азии. Ягоды малины содержат сильный антиоксидант, который известен противораковыми качествами. Малина богата и магнием (он помогает упорядочивать менструальный цикл и ослаблять симптомы предменструального синдрома). В народной медицине считается, что чай из малиновых листьев облегчает роды.

Малина хорошо замораживается (в отличие от клубники, которая разваливается), если разложить ее в один слой на противне и поставить в морозилку, а потом сложить в мешок для морозилки и

