



## **Овощные правила\***

Овощи - это не только летний салат. Это полезная для здоровья составляющая любого рациона, доступная круглый год.

Существует несколько простых правил, позволяющих употреблять овощи в пищу с пользой, удовольствием и безопасностью.

### **Правило здоровья**

Блюда из овощей - это в первую очередь хороший способ снизить риск развития ожирения, поскольку большинство овощей низкокалорийны.

Во-вторых, овощи помогают профилактике развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, так как содержат пищевые волокна – клетчатку. Она улучшает работу кишечника – стимулирует его сокращение и служит пищей для обитающих в кишечнике полезных бактерий. Пищевые волокна, содержащиеся во многих овощах, способствуют снижению уровня сахара в крови и помогают выведению избытка холестерина.

### **Правило разнообразия**

Овощи в рационе - это не только и не столько салаты, то есть, смеси из нарезанных овощей с заправкой. Ведь то, что можно употребить в салат, растет не круглый год, а привозные листовые овощи, огурцы и помидоры имеют меньшую питательную ценность и дороже, чем местные – сезонные. Зато в течение года доступны быстрозамороженные овощи, в которых гораздо больше витаминов и других полезных веществ, чем в их тепличных родственниках. Их обычно замораживают рядом с местом сбора. Это позволяет избежать значительной потери витаминов во время транспортировки и хранения.

Кроме того, прекрасно хранятся различные корнеплоды – свекла, картофель, морковь - способные долго сохранять свои полезные свойства. Именно поэтому овощи могут присутствовать на столе в супах или гарнирах круглый год.

## **Правило чистоты**

Правила обработки овощей перед приготовлением и употреблением очень просты. Для салатов любые овощи мойте в проточной воде. Обязательно промойте даже свежесорванные овощи и зелень - для того, чтобы удалить с них не только патогенные микроорганизмы, но и возможные остатки пестицидов и удобрений.

Для корнеплодов тоже есть свои правила. Помойте их и тщательно очистите от кожуры. Вопреки распространенному мнению, она не так полезна, ведь в ней могут накапливаться вредные химические вещества.

Если вы варите или запекаете целые корнеплоды, снимайте кожуру уже после термообработки. Варка или запекание «в мундире» позволяют сохранить больше витаминов.

## **Правило умеренности**

Разнообразие блюд из овощей огромно – поэтому всегда можно подобрать блюда себе по вкусу. При этом, сколько бы вы их ни съели, переедания и превышения норм калорийности не наступит. Правда, при одном условии: если не заправлять овощные блюда избыточным количеством масла.

## **Правило температуры**

Старайтесь не жарить овощи на сковородке – это требует добавления масла и повышает калорийность готового блюда. Готовьте их на пару, тушите или запекайте. Тем более, что современная бытовая техника позволяет легко это делать в домашних условиях. Отдавайте предпочтение способам приготовления овощей, использующим высокие температуры. Это, например, перегретый пар в сковородке или гриль – так сокращается время приготовления. А значит, остается больше витаминов.

## **Главные правила овощей**

Употребление в пищу овощей нормализует работу кишечника и помогает контролировать массу тела. Если овощи приготовлены без добавления жира, лишних калорий в рационе можно избежать.

Зимой обращайте внимание на корнеплоды и замороженные овощи. Их лучше запекать или готовить на пару – так сохранится гораздо больше витаминов.

