Для публикации в СМИ

|  |
| --- |
| **Сезонные овощи октября** |

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  ЧЕЛОВЕКА  **ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»**  **Филиал Федерального бюджетного**  **учреждения здравоохранения**  **«Центр гигиены и эпидемиологии**  **в Свердловской области**  **в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда»**  **(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)**  Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  тел.:(3439) 24-52-15,  факс: (3439) 24-84-20  e-mail: mail\_­11@66.rospotrebnadzor.ru  http:\\[66.rospotrebnadzor.ru](http://www.66.rospotrebnadzor.ru)  http:\\ www.fbuz66.ru  ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668443001  30.09.2025 №66-20-011-14/08-\_\_\_\_\_\_-2025 |

Пришел октябрь и принес с собой непогоду: чаще идут дожди, поднимается холодный ветер, начинаются первые заморозки. Но это еще и очень красивое время года, пора ярких красок, когда природа одевается в золотой, багряный, пурпурный наряды. Разнообразием оттенков нас радуют и овощи на прилавках.

Баклажаны, кабачки, патиссоны, тыквы, морковь, огурцы, помидоры, разноцветный болгарский перец, свекла, лук, сельдерей, топинамбур, фасоль, хрен, чеснок, фенхель, корень петрушки, цикорий, кукуруза, батат – все эти продукты должны быть на столе в разгар осени. Добавьте к ним разные виды капусты (краснокочанную, белокочанную, савойскую, брокколи, брюссельскую, цветную, кейл).

И конечно, не забудьте про ее «родственников» из семейства крестоцветных – редьку, репу и брюкву, которые сейчас незаслуженно обделены вниманием. А зря – ведь они очень полезны. Эти корнеплоды низкокалорийные, содержат легкоусвояемые полисахариды и клетчатку, поэтому они весьма эффективны как диетические продукты. Кроме того, в них много витамина С, РР, витаминов группы В и других полезных элементов: калия, кальция, магния, натрия, фосфора, железа.

А в брюкве есть еще фолиевая кислота (В9), марганец, медь, селен и цинк. Она полезна для укрепления костей и зубов, а с медом это признанное средство от кашля. Брюкву можно тушить, запекать, варить, добавлять в салаты в свежем виде. Однако с ней надо быть осторожными тем, кто страдает острыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Редька рекомендуется при мочекаменной болезни и является сильным антисептиком, ее сок благотворно влияет на работу пищеварительной системы. В кулинарии используется в основном в салатах, особенно в мясных.

Репа обладает противогрибковым и антибактериальным действием, снимает боль в горле при простуде. Готовить ее несложно: можно отваривать, запекать, парить. Репа была очень популярна на Руси, пока ее не вытеснил картофель.

Кстати, картофель тоже стоить добавить в осенний рацион, так как он содержит витамины С, В1, В2, В5, В6, В9, В12, РР. Картофель богат калием, который отвечает за правильную работу мышц и клеточный метаболизм. Также в нем есть кальций, магний, натрий, фосфор, фтор, цинк, железо, марганец, хром и другие микроэлементы. Однако помните, что если вы хотите получить максимальную пользу от корнеплода, то готовить его нужно правильно. Все полезные свойства картофеля проявляются при запекании или варке, причем желательно с кожурой. А вот жарить на сковороде или во фритюре не рекомендуется – в этом случае он превращается с калорийный продукт с высоким содержанием жиров и соли.

Старайтесь готовить блюда безопасным для здоровья способом, придерживайтесь принципа сезонности при выборе овощей, и холода вам будут не страшны.

Тыква

Солнечный и яркий осенний овощ. Как правило, чем более насыщенный цвет у плодов – тем они более ароматны и сладки, а еще в них много витамина А и каротина. По уровню последнего тыква обгоняет даже морковь. Также тыква содержит витамин С, витамины группы В, минералы, но при этом в свежем виде это – низкокалорийный продукт, в котором не более 30 ккал.

Капуста

Краснокочанная, кольраби, брюссельская, цветная, брокколи, кейл, да и просто белокочанная капуста – это кладезь витаминов и минералов. Вопреки распространенному мифу, экзотический лимон совсем не рекордсмен по содержанию витамина С. Уверенное лидерство здесь удерживает капуста, особенно квашеная. У этого овоща есть еще одна замечательная особенность – он содержит достаточно большое количество витамина U – метилметионина, способствующего восстановлению поврежденных слизистых оболочек.

Репа

Проще пареной репы, говорим мы, когда речь идет о чем-то простом и не сложном. Однако репка – это не просто кладезь витаминов группы В, С, K. Она богата такими микроэлементами как цинк, сера, марганец, йод и органическими кислотами. Репа вполне может заменить картофель в первых блюдах или при запекании.

Свекла

Ярко-бордовая свекла содержит практически весь набор важных микроэлементов, богата клетчаткой и полезна в любом виде: и сырая, и приготовленная. Этот овощ богат витамином С, витаминами группы В и РР. Яркую окраску ему придают флавоноиды и антоцианы, обеспечивающие наш организм антиоксидантной защитой.

Кукуруза

Початки кукурузы богаты витаминами – С, К, фолиевая кислота, и микроэлементами – магний, цинк, калий и медь. Правда калорийность кукурузы достаточно высока для растительного продукта – около 80 ккал.

Турушева Дарья Андреевна, ОЭСсПН, зав. отделом,

8 343 248706, Turusheva\_DA@66.rospotrebnadzor.ru