

Овощи: что, как, когда и сколько?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/ovoshi-cto-kak-kogda-i-skolko/>

В детстве нам часто говорили, что нужно есть овощи. Дети овощи любят редко, поэтому воспоминания об этих наставлениях не греют душу. Может, это одна из причин, по которой в рационе взрослых часто отсутствуют овощи? Если вы в числе этих людей, то скорее исправляйтесь. Оказывается, мамы были правы: овощи не только вкусные, но еще и очень полезные.

Отвечаем на распространенные вопросы про овощи и делимся полезными советами по их употреблению и приготовлению.

Что полезного в овощах?

Овощи обязательно должны присутствовать в рационе взрослого человека. Они богаты витаминами, минералами, аминокислотами и другими ценными веществами, которые укрепляют здоровье и улучшают работу многих органов. В овощах также содержится

полезная клетчатка, которая мягко очищает организм от шлаков и токсинов, нормализует работу пищеварительной системы и ускоряет обменные процессы в организме.

А еще в овощах есть антиоксиданты — это вещества, которые, попадая в организм, вступают в борьбу со свободными радикалами, разрушающими иммунитет. В результате защитные силы повышаются, а риск возникновения и развития многих заболеваний снижается. Другими словами, овощи омолаживают организм изнутри.

Как часто нужно есть овощи?

Овощи должны присутствовать в повседневном рационе, то есть в идеале их необходимо есть каждый день. Это самый простой способ наполнить организм витаминами, минералами и другими полезными веществами. Овощи — рекордсмены по содержанию питательных веществ, если сравнивать их с остальными продуктами.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым употреблять пять порций овощей в день или 500 граммов плодов. Вы можете есть овощи на завтрак, на обед или на ужин — все зависит от ваших вкусовых предпочтений, фантазии и кулинарных способностей.

Какие овощи самые полезные?

Все овощи одинаково полезны. Не сомневайтесь и смело пробуйте все плоды, которые видите перед собой на рынке или в супермаркете. Экспериментируйте, пробуйте новые вкусы и делайте свой рацион максимально полезным, разнообразным и насыщенным. Каждый овощ отличается уникальным составом, а значит, что разнообразие позволит вам максимально обогатить организм витаминами, минералами, аминокислотами, антиоксидантами и эфирными маслами.

Важный момент: старайтесь отдавать предпочтение сезонным плодам. Они являются рекордсменами по содержанию полезных веществ. Летом налегайте на огурцы, помидоры, болгарские перцы, кабачки, а осенью покупайте репу, тыкву, пастернак.

Полезны только сырые овощи?

Обязательно включите в свой рацион свежие овощи: в них содержится максимум полезных и питательных веществ, а также клетчатка. Сырые плоды очищают организм и работают как "метелка" для кишечника. Работа пищеварительной системы станет только лучше.

При этом вы можете готовить овощи и обрабатывать их высокими температурами. Часть полезных свойств будет утеряна, но лишь часть. Овощи останутся полезными для здоровья. Старайтесь готовить их на пару, в духовке или на гриле. Не используйте слишком высокие температуры, чтобы сохранить в овощах максимум пользы. По возможности готовьте овощи неочищенными: такой способ как бы "запечатывает" полезные вещества внутри плодов. Если вы решили сварить овощи, то кидайте их в уже кипящую воду и ненадолго.

А что будет, если не есть овощи?

Отсутствие овощей в рационе может привести к нехватке витаминов и минералов в организме. Такое состояние носит название "авитаминоз" и заметно влияет на жизнедеятельность человека. При авитаминозе человек испытывает повышенную усталость, склонен к депрессии, быстро утомляется, а обменные процессы в организме замедляются.

При длительном отсутствии овощей в рационе могут начаться проблемы с пищеварением, кожей и работой некоторых других органов. Иммуитет будет падать, а вместе с ним и сопротивляемость вирусным и инфекционным заболеваниям. Научные исследования также показали, что дефицит овощей в рационе повышает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Как выбирать овощи?

Чтобы выбрать качественные, свежие и полезные плоды для себя и своей семьи, покупайте овощи не в супермаркетах, а на рынках и у фермеров. Вы также можете спросить у продавца сертификат на продукцию, который станет своеобразным гарантом качества овощей.

При выборе плодов обращайте внимание на их внешний вид. Они должны быть аппетитные, сочных оттенков, без вмятин и подгнивших частей. Если овощи кажутся вам лежалыми, то лучше отказаться от покупки такого продукта. Скорее всего полезных веществ в нем практически не осталось. Овощи не должны пахнуть затхлостью или гнилью.

Что можно приготовить из овощей?

Овощи хороши и сами по себе. Нет перекуса лучше, чем хрустящая морковка или сочный болгарский перец. И полезно, и вкусно! Однако овощи можно есть не только в сыром виде. Из овощей можно приготовить большое количество разнообразных блюд: закусок, гарниров, напитков, супов, вторых блюд, салатов. Например, крем-суп с пряностями, овощные палочки с соусом-дип, гарнир из овощей на гриле, рагу, пасту для сэндвичей, брускетту или тост, запеканку, лазанью и многое другое.