

Здоровое питание: свое, родное.



Невзрачное яблочко из сада неподалеку может оказаться полезнее красивого и долго хранящегося заморского аналога.

Вы наверняка слышали о том, что один из способов увеличить пользу, которую мы получаем от еды, – выбирать продукты, выращенные в вашей местности. При этом желательно, чтобы продукты эти были сезонными, то есть такими, для которых сейчас самое время. Почему же свой выбор стоит останавливать на не самых нарядных сезонных местных яблоках или огурцах, предпочитая их более красивым и долго хранящимся иностранным продуктам?

1. Больше вкуса и аромата. Если овощ или фрукт вырос недалеко от вашего места жительства, он с гораздо большей вероятностью попадет на стол свежим, чем в случае, когда он выращен в другой стране и прошел небыстрые этапы перевозки и хранения. А свежесть – это лучший вкус и аромат.
2. Больше пользы. Дело не только во вкусовых качествах. Нередко в процессе хранения полезные вещества в овощах и фруктах постепенно разрушаются. Это относится к витамину С, антиоксидантам и другим веществам. Поэтому чем меньше времени пройдет между сбором той же клубники и моментом, когда она окажется на вашем столе, тем лучше: вы получите от ягоды больше пользы.
3. Память генов. Считается, что организм человека на генетическом уровне лучше адаптирован к тем продуктам, которые ели его предки. Так что если ваши прапрадеды, как и вы, жили, например, в средней полосе России и ели местные яблоки, брюкву и репу, а не манго, батат и кольраби, то по крайней мере теоретически ваш организм должен с большим энтузиазмом воспринять, переварить и усвоить первый набор продуктов по сравнению со вторым.
4. Хорошо забытое старое. А еще локальные продукты – это отличный способ расширить свой рацион и кругозор. Уже упомянутые выше репа или брюква, полузабытые крупы

вроде полбяной, а с ними и традиционные, в том числе характерные именно для вашей местности рецепты помогут разнообразить меню, научиться готовить что-то новенькое и больше узнать об истории тех мест, где вы живете.

5. Экономия. Наконец, немаловажный фактор – экономическая выгода. Чаще всего сезонные и местные продукты стоят ощутимо дешевле, чем их аналоги, произведенные где-то далеко. В цену красивых «заезжих» продуктов заложены не только затраты на селекцию и выращивание, но и на логистику, транспортировку и хранение. В том числе поэтому покупать локальные местные овощи и фрукты не только полезно, но и выгодно.

Свое, родное, местное и сезонное яблочко во многих случаях может оказаться ничуть не хуже зимней клубники или экзотической папайи.

По вопросам, связанным с обеспечением реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», по обеспечению качества и безопасности пищевой продукции, требованиям к качеству, по вопросам защиты прав потребителей вы можете обращаться:

Территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Кировской области в Советском районе, г.Советск, улица Кирова, д. 1, т.(883375) 2-25-01

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Советском районе, г.Советск ул. Кирова д.1, т.(883375) 2-22-02