

Овощи и фрукты играют решающую роль в здоровом и сбалансированном питании. Всё потому, что они содержат ряд витаминов и минералов, а также клетчатку.

Если вы сейчас не можете позволить себе свежие продукты, то есть другие способы получить те же самые питательные вещества. Например, из замороженных или консервированных фруктов и овощей.

Часто свежие продукты рекламируются как самые питательные, но это не всегда так. Замороженные овощи на самом деле могут содержать больше некоторых питательных веществ, таких как витамины С и Е, поскольку их быстро помещают в холод. Изменения в транспортировке и хранении могут незначительно повлиять на это. Кроме того, на том же уровне, что и в свежих, у замороженных продуктов кальций, железо и магний.

Замороженные овощи не подходят для салатов, но их можно есть жареными или приготовленными на пару, использовать для приготовления супов, тушеных блюд, запеканок, карри, пирогов и запеканок. Кроме того, вы можете добавлять замороженные фрукты в блюда на завтрак (в хлопья или йогурт).

Консервированные фрукты и овощи — это тоже недорогая альтернатива свежим продуктам. По сравнению с свежими фруктами и овощами в них немного меньше витамина С.

Также вы можете заморозить ненужную часть консервированных продуктов.

Ещё один способ — ферментация. Она позволяет сохранить в значительной степени витамины и минералы в свежих овощах, улучшить питательный профиль пищи, создать новые питательные вещества и облегчить усвоение существующих. Кроме того, в подобной пище содержатся полезные для микробиома кишечника пробиотики.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.