**Навстречу солнцу и здоровью: что рекомендуется добавить в меню в апреле**

Солнце в апреле греет все теплее и сияет в небе все чаще. Но отголоски зимних холодов еще некоторое время будут напоминать о себе. Да и проблема авитаминоза пока еще не осталась позади. А значит, чтобы встретить апрель с улыбкой, а не в депрессии или в постели с простудой, нужно позаботиться о том, чтобы рацион питания был здоровым и сбалансированным.

При поддержке нацпроекта «Демография» эксперты Роспотребнадзора подобрали для европейской части России сезонные продукты, которым в этом месяце стоит уделить особенное внимание.

**Овощи**

Как и [**в марте**](https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/news/vesna-vkusna-kakie-sezonnye-produkty-rospotrebnadzor-rekomenduet-v-marte), в апреле актуальны белокочанная и цветная капуста, лук-порей, листовой цикорий, редис, ревень. Не стоит забывать и, например, про морковь и свеклу, хотя из-за высокого гликемического индекса они совсем не считаются диетическими.

Надежным союзником в нелегком деле сохранения витаминного баланса станет также спаржа. Ее также называют аспарагусом, и она близкий родственник лука, хотя и совсем на него не похожа. Этот продукт вряд ли сможет утолить голод надолго — ведь ее энергетическая ценность всего 20 ккал, но в качестве витаминной добавки к блюдам будет весьма кстати. Особенно высока концентрация в спарже калия и витамина А. Спаржа полезна для работы почек — при задержке мочи, отеках и некоторых почечных заболеваниях. Подобное действие из-за высокого содержания клетчатки овощ оказывает и на пищеварительную систему.

Спаржу можно есть и в сыром виде, и после термической обработки. Перед приготовлением с побегов счищают верхнюю грубую шкурку, а затем приваривают. После этого упругие стебли можно добавить в салат или использовать в качестве гарнира. Обычно твердую нижнюю часть не используют для создания блюд — в дело идет только мягкая верхушка с листьями. Отдельные виды спаржи, например, белую, принято консервировать.

Также в апреле можно добавить в меню фенхель, который одновременно похож на сельдерей и укроп. У него такие же плотные черешки листьев, как у сельдерея, и такая же кудрявая зелень, как у укропа. Растение имеет яркий анисовый привкус, который не очень привычен и понятен россиянам. Тем не менее пользу растения сложно отрицать. Ведь первые упоминания о нем были еще в трудах Гиппократа и Авиценны.

Фенхель содержит массу полезных витаминов, эфирных и жирных кислот, а также важнейшие микро- и макроэлементы. Особенно много витамина С, РР и А. В 100 г свежих листьев содержится 27 мкг фолатов, которые необходимы для синтеза ДНК и деления клеток. Уровень фолиевой кислоты в овоще высок, что делает его полезным для людей. Присутствует цинк, фосфор, марганец и кальций.

Фенхель широко используется в средиземноморской, французской и итальянской кухне. Листья в сыром виде добавляют в салаты. На их основе делают супы, рагу, запеканки. Часто овощ используют при приготовлении мясных и рыбных блюд в качестве пряной приправы. Плоды и корни растения издавна применяют в выпечке хлебобулочных изделий. Размолотые семена фенхеля служат сырьем для растительного масла, которое используется в кондитерском производстве.

**Зелень**

Многие привыкли использовать зелень как приправу к основным блюдам. Но она может быть и основным продуктом при приготовлении салатов и даже гарнира.

Водяной кресс легко вырастить и приятно есть, заряжаясь пользой от каждого листочка, в которых так много железа и йода. На вкус водяной кресс острый, похож на горчицу, поэтому он отлично раскрывает себя во всевозможных зеленых салатах. Также его можно добавлять в здоровые бутерброды на основе цельнозернового хлеба и мягкого творожного сыра.

Благодаря сбалансированному содержанию биологически активных веществ и высокому содержанию витаминов и минералов водяной кресс интенсивно используется в лечебной диетологии. Врачи рекомендуют включать его в пищу больным в реабилитационный период после длительных тяжелых заболеваний, сложных операций для восстановления и поддержания обмена веществ в целом, а также для улучшения аппетита. Полезно включать растение в диету при ожирении и диабете.

Кресс-салат — настоящая находка для тех, кто следит за фигурой: в нем содержится всего 32 ккал на 100 г продукта, а вот полезных веществ достаточно много. Эти миниатюрные листочки богаты витаминами А, Е, С, К, витаминами группы В. Также в них есть холин, ниацин и фолиевая кислота и высоко содержание йода. У этой зелени немного горьковатый вкус, напоминающий хрен или горчицу.

Кресс-салат хорошо влияет на память и когнитивные функции мозга. Также это эффективное мочегонное средство, которое снижает нагрузку на почки и выводит шлаки из организма. Если включить зелень в свой рацион, то вы почувствуете, как она оказывает успокаивающее и антидепрессивное действие, улучшает сон и настроение. Кресс-салат полезен и тем, кто мечтает о красивой здоровой коже: при регулярном употреблении кресс-салат уменьшает воспаления, заживляет следы угрей.

Многообразие форм и оттенков, простота выращивания сделали листовой салат очень популярным. В нем содержится много клетчатки, которая является питательной средой для полезной микробиоты нашего кишечника. Помимо этого, в состав каждого листочка входят витамины С, РР, Е, В1, В2, В6, В9, К, Н, холин, бета-каротин, калий, магний, кальций, сера, фосфор, цинк, селен, железо, углеводы, зола, сахара, азотистые вещества. Кроме того, листовой салат очень низкокалорийный — всего 16 ккал на 100 г.

Листовой салат укрепляет кости и зубы, способствует очищению крови.

Его используют в лечебных диетах для диабетиков, поскольку уникальный состав питательных веществ способен регулировать содержание сахара. Салат также благотворно влияет на кожу.

Шпинат, обладающий немного ореховым вкусом, считается очень питательным, а это довольно удивительно по сравнению с привычной зеленью. Дело в высоком содержании белка: больше его только в молодом горохе и фасоли. Такой растительный белок легко усваивается и надолго насыщает. Шпинат — рекордсмен по содержанию калия, железа и марганца. Он рекомендован людям с малокровием и в восстановительный период после болезней. Обладает легким противовоспалительным, слабительным и мочегонным действием, за счет чего эффективен при отеках. Также немало в шпинате йода, что полезно для жителей областей с недостаточным йодированием воды и пищи. Включение в рацион может восполнить дефицит этого микроэлемента.

Шпинат часто входит в состав лечебных диет. Благодаря небольшой калорийности и невысокому гликемическому индексу овощ рекомендован больным диабетом и ожирением. Особенно полезны эти зеленые листья пожилым людям. Вещества в составе шпината снижают утомляемость глаз, могут предупредить дистрофию и возрастные изменения сетчатки. А высокое содержание клетчатки помогает кишечнику работать лучше.

**Фрукты**

Яркие, сочные, ароматные, с пикантной кислинкой — цитрусовые несут в каждой дольке пользу и здоровье нашему организму. Весной употребление этих великолепных фруктов особенно актуально. В них содержатся витамины А, В1, В2, D, К, Р, РР, кальций, калий, железо, бета-каротин, органические кислоты, клетчатка, фруктоза, сахароза и другие полезные вещества. Цитрусовые поддерживают баланс обмена веществ и мешают накапливаться в крови вредному холестерину.

Кроме того, у каждого вида цитрусовых есть еще и свои особенности. Так, например, апельсин, кроме витаминов А и группы В, содержит еще и витамины Е и С. Последний, особенно в рекордно высокой концентрации, как в апельсине, отлично укрепляет ослабленный после зимы иммунитет. А еще в этом фрукте очень высокое содержание пектина и клетчатки, что делает его очень полезным при различных заболеваниях желудка и кишечника. Эти вещества обволакивают слизистую, способствуют ускорению перистальтики, питают полезные микроорганизмы в кишечнике. Кстати, именно пектин дает апельсиновому джему такую желеобразную структуру.

В грейпфруте, помимо описанного выше «джентльменского набора» цитрусовых, можно тоже обнаружить витамин С, а также, например, магний и фосфор. Пахучие эфирные масла грейпфрута обладают удивительным свойством уменьшать головную боль и нервозность. Этот волшебный фрукт — верный спутник тех, кто хочет похудеть, за счет содержания веществ, ускоряющих метаболизм, грейпфрут позволит быстрее сжечь лишние калории. Также в мякоти фрукта присутствуют вещества, расщепляющие холестерин и снижающие уровень сахара в крови. Это полезно людям, страдающим сахарным диабетом, повышенным давлением и атеросклерозом.

Половина суточной потребности человека в витамине С содержится в двух столовых ложках лимонного сока.

Поэтому этот фрукт очень хорош в профилактике простудных сезонных заболеваний. Регулярное употребление этого цитрусового позволят защитным силам организма лучше противостоять вирусам и бактериям. Витамин С также благотворно влияет на все покровы тела — кожу, волосы и ногти. Поэтому лимон можно назвать настоящим «фруктом красоты».

Специалисты Роспотребнадзора напоминают, что покупать любые фрукты нужно только в санкционированных торговых точках. Избегайте покупок в неустановленных и необорудованных местах торговли, особенно вдоль автомобильных магистралей. Кроме того, в любом случае фрукты обязательно нужно тщательно мыть перед едой, чтобы не столкнуться с кишечными инфекциями и отравлением. Не стоит покупать и употреблять неспелые плоды или те, у которых повреждена кожица или есть признаки гниения.

Бесплатно проконсультироваться с диетологом и составить сбалансированное здоровое меню каждый россиянин может [**в одном из центров общественного здоровья**](https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/opportunities/otkazatsya-ot-vrednykh-privychek). Они создаются в поликлиниках по всей стране при поддержке нацпроекта «Демография».