

Полезные овощи и фрукты марта.



Март приносит первые солнечные лучи и ощущение весны. Мы начинаем потихоньку освобождаться от объемной зимней одежды. А результатом такой «свободы» часто становятся насморк, простуда и кашель.

В марте важно восполнить нехватку витаминов, чтобы поддержать ослабленный организм, а заодно зарядить его энергией. Сделать это можно при помощи сбалансированного питания, в которое включены сезонные продукты. Ведь именно календарная весна открывает новый сезон полезной пищи с максимальной концентрацией витаминов и микроэлементов.

Давайте разберемся, что же необходимо включить в свой рацион в марте.

Из овощей стоит отдать предпочтение разным видам капусты (белокочанная, брюссельская, краснокочанная, цветная), луку (лук-порей, репчатый, зеленый), полезны хрен и чеснок, которых, как известно, боятся вирусы, хорошо подойдут также редис, редька и репа, сельдерей, цикорий, пастернак, ранний ревень. Конечно, не стоит забывать про свеклу, морковь и картофель. Однако учитывайте, что эти овощи имеют высокий гликемический индекс, и не относятся к диетическим продуктам, но в небольшом количестве употреблять их все равно полезно.

Из зелени в марте актуальны укроп, петрушка, черемша, шпинат, щавель, мята. Из фруктов – авокадо, ананас, апельсин, банан, гранат, грейпфрут, киви, лайм, лимон, мандарин, яблоко.

Конечно, в рационе должны быть и другие продукты. Но мясо, рыба и птица доступны в свежем виде на протяжении всего года, крупы имеют длительный срок годности и также могут быть использованы в любой сезон.