



1. Ягоды

Их можно употреблять в пищу как отдельно, так и в составе салатов, десертов, каш.

Польза ягод для здоровья:

низкая калорийность;

высокое содержание антиоксидантов, препятствующих повреждению клеток;

способствуют облегчению последствий болезни Альцгеймера;

снижают риск развития рака толстой кишки и яичников.

Сезон сбора - с мая по сентябрь.

2. Огурцы

Эти плоды подходят не только для приготовления салатов и проведения спа-процедур.

Их можно использовать для приготовления гаспачо (холодных освежающих супов), а также в качестве замены сельдерея, например, в салатах из тунца.

Польза огурцов для здоровья:

содержат диоксид кремния, улучшающий цвет лица и здоровье кожи;

являются богатым источником пищевых волокон, калия и магния.

Сезон сбора - с июня по ноябрь.

3. Баклажаны

Баклажаны можно жарить, запекать на гриле и использовать для приготовления множества самых различных блюд.

Польза баклажанов для здоровья:

содержат множество витаминов;

богаты антиоксидантами;

способствуют снижению уровня холестерина.

Сезон сбора - с июля по октябрь.

4. Персики

Сладкий, почти острый вкус этих сочных фруктов хорошо подходит для различных коктейлей и других напитков. Некоторые виды персиков замечательно сочетаются со сливочными сырами, а также с винами типа "Explorateur".

Польза персиков для здоровья:

богатый источник витамина А;
высокое содержание калия.
Сезон сбора - с мая по октябрь.

5. Болгарские перцы

Эти яркие хрустящие овощи с острым вкусом и великолепным ароматом просто незаменимы для многих летних диет.

Польза болгарских перцев для здоровья:

богатый источник витаминов А и С;
содержат витамин В6 и фолиевую кислоту, снижающую риск повышения уровня холестерина.

Сезон сбора - с мая по декабрь.

6. Кабачки

В отличие от тыквы, кабачки являются чрезвычайно мягкими плодами. Их нежный вкус хорошо сочетается с такими травами, как базилик, тимьян и розмарин.

Польза кабачков для здоровья:

богатый источник витамина С;
содержат омега-3 жирные кислоты.

Сезон сбора - с мая по сентябрь.

7. Помидоры

Хотя помидоры нередко используются так же, как и фрукты, для этого им всё же недостает определенной сладости - мешают присутствующие в них горечь и кислинка. Тем не менее, некоторые способы приготовления (например, на гриле) отчасти избавляют эти плоды от свойственного им горького или кислого вкуса.

Польза помидоров для здоровья:

содержат ликопин, обладающий антиоксидантными и противораковыми свойствами;
являются богатым источником ниацина, который в течение многих лет используется как средство для увеличения содержания "хорошего" и снижения уровня "плохого" холестерина.

Сезон сбора - с июня по октябрь.

8. Груши

Мягкая текстура и сладкий вкус груш делает их идеальными фруктами в летний период. Эти качества позволяют им гармонично вписываться в самые различные рецепты.

Польза груш для здоровья:

являются богатым источником витамина С и меди;
всего одна порция груш содержит 4 грамма клетчатки.

Сезон сбора - с июня по сентябрь.

9. Абрикосы

Начиная с мая, можно наслаждаться этими замечательными сладкими фруктами с легкой кислинкой. Они являются не только идеальным дополнением практически к любой еде, но еще и чрезвычайно богаты различными питательными веществами.

Польза абрикосов для здоровья:

содержат бета-каротин и ликопин, полезные для сердца;

являются богатым источником витамина А - антиоксиданта, способствующего росту и развитию здоровых клеток.

Сезон сбора - с мая по июль.

10. Инжир

Сушеным инжиром можно наслаждаться круглый год, а свежим - начиная с июня. Благодаря своей текстуре эти фрукты очень хороши для любой выпечки.

Польза инжира для здоровья:

являются богатым источником пищевых волокон;

одна порция инжира содержит 15% рекомендуемого количества калия и марганца.

Сезон сбора - с июня по ноябрь.

11. Кукуруза

Наиболее распространенные способы приготовления кукурузы в летнее время - на гриле и в микроволновой печи. Тем не менее, она хороша и сама по себе, особенно если приправить ее небольшим количеством оливкового масла, солью и перцем.

Польза кукурузы для здоровья:

кукуруза почти на 25% состоит из витамина В1, способствующего улучшению когнитивных функций;

содержит бета-криптоксантин - антиоксидант, снижающий риск развития рака легких.

Сезон сбора - с июня по ноябрь.

12. Окра (бамия, гомбо, дамские пальчики)

Окру нередко игнорируют при приготовлении летних вегетарианских блюд, однако она идеально подходит для супов, тушеного мяса и консервированных продуктов. Окра прекрасно сочетается с помидорами, луком, кукурузой, моллюсками, рыбой и другими морепродуктами.

Польза окры для здоровья:

содержит нерастворимые волокна, очень полезные для пищеварительной системы; является богатым источником витамина В6 и фолиевой кислоты.

Сезон сбора - с июня по ноябрь.