**Беседа о здоровом питании**

**«Вершки и корешки»: укрепляем иммунитет правильным питанием**

Чем ближе осенняя непогода, тем серьезнее каждый из нас задумывается над тем, как укрепить иммунитет своих детей.

***Специалисты Роспотребнадзора советуют употреблять больше овощей и фруктов, поскольку своевременно восполненный недостаток витаминов, микро- и макроэлементов позволяет защитной системе молодого организма успешно противостоять сезонным простудным заболеваниям.***

Начало осени — это сезон сбора урожая. На прилавках магазинов появляются свежие корнеплоды, капуста и другие полезные продукты. Именно им мы должны отдавать предпочтение при покупке. Какие из них содержат больше всего витаминов и как их правильно выбрать? Роспотребнадзор дает рекомендации потребителям.

**Картофель — «второй хлеб»**

Одним из самых распространенных корнеплодов в России является картофель. Любовь он завоевал благодаря таким качествам, как простота выращивания, высокая урожайность и вкусовые качества. Диетологи считают его базовым продуктом, лежащим в основании пирамиды здорового питания, — и вот почему.

В картофеле практически нет жиров, зато есть полезные для пищеварения органические кислоты и клетчатка, ряд незаменимых минеральных веществ, таких как калий, кальций, магний, натрий, фосфор, йод и сера. В нем содержатся витамины A, E, K и группы В, ниацин, холин, фолиевая кислота. Особенно полезен молодой картофель. В нем витамина С втрое больше, чем в том, что пережил зиму. Калорийность молодого картофеля составляет 61 ккал на 100 г продукта. Самыми питательными и полезными считаются клубни среднего и мелкого размеров. В крупных корнеплодах содержится на 30 % меньше витаминов и минеральных веществ.

Чтобы правильно выбрать картофель, к нему нужно хорошо приглядеться. Самый лучший клубень — гладкий, без шероховатостей. Его кожура равномерно окрашена, не имеет темных пятен, а на поверхности очень мало «глазков». Мякоть хорошего картофеля твердая, плотная, не «трещит» и не раскалывается при разрезании.

**«Любовь-морковь»**

Этот яркий оранжевый корень помогает формировать хорошую иммунную реакцию на возбудителей простудных заболеваний — во многом благодаря химическому составу своей мякоти. В моркови содержится большое количество витамина С. Он стимулирует активность белых кровяных клеток, которые являются важными составляющими иммунной системы.

Помимо этого, морковь имеет и много других полезных веществ: витамины В, Е, РР, К, аскорбиновую кислоту, калий, фосфор, железо, медь, йод, цинк, хром, никель и фтор. И конечно, каротин, который, попадая в организм, трансформируется в витамин А. Он в свою очередь улучшает обменные процессы, благоприятно влияет на зрение, состояние кожи, волос и ногтей. К тому же морковь сладкая, и ее очень любят дети!

Выбрать хорошую морковь несложно. Ее качество оценивается по внешнему виду. Если корнеплод ровный, ярко окрашенный, а его поверхность гладкая, без лишних отростков, такой овощ можно покупать. Обращайте также внимание на область между ботвой и корнеплодом — она должна иметь насыщенный зеленый цвет. Это значит, что морковь свежая и недолго лежит на прилавке.

**Что можно найти в капусте?**

Капуста давно вошла в рацион питания русского человека и является одной из важнейших сельскохозяйственных культур. Но что капуста может дать иммунитету? Отвечаем: этот овощ является лидером среди овощей по содержанию витамина С, причем он сохраняется даже при длительном хранении. И если вы заквасите капусту, то витамин С никуда не исчезнет. А это значит, что иммунитет человека, регулярно употребляющего в пищу этот овощ, будет успешнее справляться с инфекциями.

Витамин С в совокупности с витамином Р и клетчаткой налаживают процесс пищеварения и укрепляют стенки сосудов. Когда ребенок подрастет, это позволит ему избежать сердечно-сосудистых заболеваний, желчнокаменной болезни, болезней почек и кишечника.

Как же выбрать хорошую капусту в магазине или на рынке? В первую очередь следует потрогать ее. Если кочан мягкий, то он не дозрел. Листья созревшего овоща имеют зеленую окраску без коричневых точек и пятен. Кочерыжка на срез белая. Хорошая капуста должна пахнуть свежестью. Любой другой запах свидетельствует о неправильном хранении и начавшихся процессах гниения. Выбирайте экземпляры, у которых внешние листья не удалены, потому что они защищают сердцевину капусты.

Мы назвали самые доступные сезонные овощи, которые обязательно нужно использовать в рационе, чтобы помочь организму укрепить иммунитет перед долгим осенне-зимним периодом. Роспотребнадзор напоминает, что важно не просто есть овощи и фрукты, необходимо их оценивать и правильно выбирать, поскольку только в качественном продукте будут максимально сохранены все полезные вещества.

<https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/vershki-i-koreshki-ukreplyaem-immunitet-pravilnym-pitaniem-/>