



3/ ВЫБИРАЕМ *продукты*

ФРУКТЫ • ОВОЩИ • ЗЕЛЕНЬ • СПЕЦИИ • РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО
• КРУПЫ • ХЛЕБ • ОРЕХИ • РЫБА • ИКРА • ЯЙЦА • МОЛОКО/
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ • МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ • КОНСЕРВЫ
• СОУСЫ • СОЛЬ/САХАР • ВОДА/НАПИТКИ • СЛАДОСТИ

Фрукты/ягоды

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбирая свежие фрукты и ягоды, обращайте внимание на их **ВНЕШНИЙ ВИД И ЗАПАХ**. Плотность, упругость, отсутствие вмятин и царапин, характерный для плода аромат – вот **ГЛАВНЫЕ КРИТЕРИИ ВЫБОРА**.

Фрукты, больше похожие на муляжи, скорее всего, покрыты химическим составом.

КРАСИВО – НЕ ОЗНАЧАЕТ ПОЛЕЗНО!

ЯБЛОКИ должны быть тугими, «наливными» и необязательно крупными. Рыхлости или мягкости быть не должно – в таких плодах мало витаминов, и, соответственно, пользы.

АВОКАДО должно быть ровным, гладким, с неповрежденной кожей. Чем более темный и мягкий на ощупь плод – тем он спелее, но слишком черные перезрелые авокадо брать не стоит.

ВЫБИРАЯ ГРУШУ, осмотрите не только сам плод, но и плодоножку – она не должна быть пересушенной или заплесневелой. Цвет хорошей груши может быть разным, это зависит от сорта, но темных пятен на ней быть не должно.

! **НЕ ПОКУПАЙТЕ ЛИПКИЕ ИЛИ СКОЛЬЗКИЕ ЯБЛОКИ** – они могут быть покрыты вредными консервантами.

ХОРОШАЯ ЧЕРНИКА И ГОЛУБИКА покрыты белесым налетом. Ягоды должны пересыпаться при встряхивании, а не лежать комком.



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ – это продукты, в которых можно себя не ограничивать. ВОЗ рекомендует съедать как минимум 400 г разнообразных свежих фруктов ежедневно.

ВЫБИРАЙТЕ БАНАНЫ в меру твердые на ощупь. Если они выглядят спелыми, то не стоит переживать, что твердый может быть незрелым. Однако если банан подозрительно мягкий, независимо от его цвета, значит, он поврежден, и его брать точно не стоит.

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- Не стесняйтесь попросить у продавца сертификат на продукцию, если что-то вам показалось подозрительным.
- Качественные ягоды не должны быть подмоченными или сматыми.

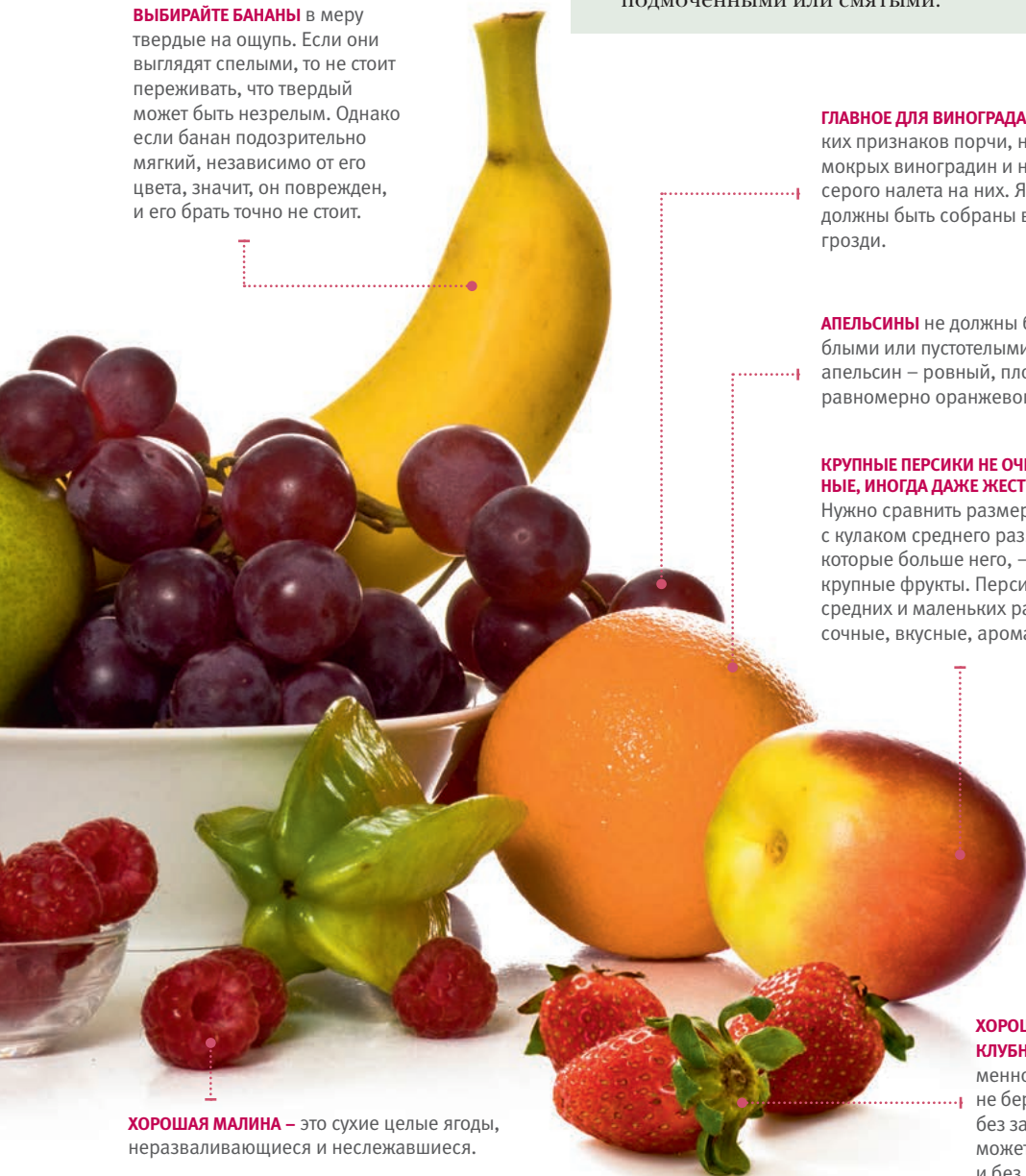
ГЛАВНОЕ ДЛЯ ВИНОГРАДА – никаких признаков порчи, никаких мокрых виноградин и никакого серого налета на них. Ягоды должны быть собраны в плотные грозди.

АПЕЛЬСИНЫ не должны быть дряблыми или пустотелыми. Лучший апельсин – ровный, плотный, равномерно оранжевого цвета.

КРУПНЫЕ ПЕРСИКИ НЕ ОЧЕНЬ СОЧНЫЕ, ИНОГДА ДАЖЕ ЖЕСТКОВАТЫЕ. Нужно сравнить размер персика с кулаком среднего размера, те, которые больше него, – это уже крупные фрукты. Персики же средних и маленьких размеров сочные, вкусные, ароматные.

ХОРОШАЯ МАЛИНА – это сухие целые ягоды, неразваливающиеся и неслежавшиеся.

ХОРОШАЯ КЛУБНИКА непременно пахнет, не берите клубнику без запаха – она может оказаться и без вкуса.



Выбираем яблоки

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Англичане говорят: «Яблоко в день, и доктор не нужен!». С этим трудно спорить – яблоки благотворно влияют на пищеварение и обмен веществ, снижают уровень холестерина в крови и укрепляют иммунитет, кроме того, это ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ ИСТОЧНИКОВ ЖЕЛЕЗА. При этом яблоко – очень доступный фрукт, так что стоит прислушаться к английской мудрости.

👉 **ЯБЛОКИ СОДЕРЖАТ ВЕЩЕСТВА**, которые благотворно влияют на зубы: очищают эмаль и препятствуют возникновению кариеса. И это еще одна причина полюбить яблоки!



В СРЕДНЕМ
ЯБЛОКЕ
содержится около
80 калорий.

👉 ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

• *Производитель.*

Если есть возможность – выбирайте местные яблоки, выращенные в вашем регионе. Фрукты, привезенные издалека, как правило, собирают незрелыми, спеют они в дороге, отчего их полезные качества снижаются.

• *Запах.* От яблок должен исходить вкусный яблочный аромат. Некоторые сорта яблок менее душистые, но если яблоки не пахнут абсолютно ничем, то и вкус их может оказаться таким же – отсутствующим.

• *Внешний вид.* Яблоки не должны быть сморщенными или потемневшими. Хороший фрукт – налитой, плотный и твердый на ощупь. Если мягкие, даже чуть перезревшие груши – это вкусно, то с яблоками все наоборот.



ГАЛА – один из самых популярных сортов в мире. Небольшие или среднего размера плоды желто-красного цвета, округлые, ровные, душистые и сладкие.



ГОЛДЕН – ровные желтые яблоки с зеленоватой сочной мякотью. Вкус у «золотых фруктов» сладкий, но слегка пресный – без характерной яблочной кислинки. Из «голденов» получаются отличные пастила, мармелад, а также сидр и кальвадос.



БРЕБУРН – крупные румяные яблоки, выведенные в Новой Зеландии. Мякоть кремового цвета, сочная, с пикантным «винным» привкусом, характерным для этого сорта. Хорошо для употребления в свежем виде.



РЕД ДЕЛИШЕС – осенний сорт яблок американского происхождения. Плоды вытянутой формы, обычно крупные, темно-красного цвета. Мякоть рыхловатая, сладкая, с едва заметной горчинкой.



ДЖОНАГОЛД – сорт выведен в Америке. Плоды крупные, желтые с оранжево-красным полосатым румянцем. Мякоть кремово-желтая, отличается сочностью, плотностью и ярким яблочным ароматом, вкус – сладко-винный.



ФУДЖИ – этот сорт, как правило, везут к нам из Китая. Крупные, круглые, желтоватые с красным румянцем, в меру твердые. Вкус не очень выраженный, хотя довольно сладкий.



ГРЕННИ СМИТ – крупные зеленые яблоки, сочные, твердые, с толстой кожицей. Вкус – кисловатый, аромат не очень яркий. Яблоки этого сорта особо ценятся среди желающих похудеть, поскольку они низкокалорийные и несладкие.



РЕНЕТ СИМИРЕНКО (В НАРОДЕ – СЕМЕРИНКА) – яблоки среднего или крупного размера, зеленого цвета. Характерные особенности этого сорта – белые точки под кожицей и яркий вкус, чуть пряный, чуть с кислинкой.



ПОДСНЕЖНЫЕ – зимний сорт, плоды некрупные, округлые, бывают неровные или ребристые. Цвет у «подснежников» светло-желтый с красным румянцем, мякоть белоснежная, плотная, вкус – насыщенный, чуть кисловатый.

 **ЗЕЛЕННЫЕ ЯБЛОКИ** – самые низкокалорийные. Речь здесь идет о сорте (например, грени смит или симиренко), а не о степени зрелости. Не покупайте зеленые яблоки сортов, которым положено быть красными, – они недозрелые и, соответственно, кислые.



АНТОНОВКА – сорт, издавна известный в средней полосе России. Гладкие, средние по размеру яблоки зеленовато-желтого цвета, при хранении становятся желтыми. Главная особенность антоновки – насыщенный яблочный аромат.

Выбираем цитрусовые

ПЛОДООВОЩНЫЕ ПРОДУКТЫ

Цитрусовые – ОТЛИЧНЫЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНА С. Доступные в любое время года, они повышают иммунитет и настроение, насыщают организм витаминами и бодростью. Насчитывается около 30 разновидностей цитрусовых, не считая огромного множества гибридов (например, кlementины, танжело или миниолы).

1/ АПЕЛЬСИН. Считается, что самые вкусные апельсины собирают в ноябре–декабре. Еще одним признаком сладкого апельсина считают так называемый «пупок» – выпуклость у верхушки, которая может таить в себе еще один маленький апельсинчик. Слишком рыхлая и пористая кожура может быть признаком сухости и кисловатости фрукта.

2/ ЛИМОНЫ бывают двух видов – с тонкой кожурой, из которых давят сок, и с толстой – в таких фруктах ценится цедра. У толстокожего лимона – бугристая поверхность и выпуклая верхушка, тонкокожий – округлый и гладкий, без выпуклостей.

3/ ЛАЙМ. Все еще экзотический для России лайм похож на лимон, однако пользы в нем куда больше. Выбирайте лаймы среднего размера, упругие, чуть блестящие, равномерного зеленого цвета. Если плоды кажутся увядшими или жестковатыми, они, скорее всего, будут сухими. Хранятся лаймы не очень долго – не запасайтесь ими впрок.

4/ КУМКВАТ. Не самый распространенный фрукт в нашей стране, хотя многие пробовали или как минимум видели этот карликовый апельсин, единственный из цитрусовых, который можно есть вместе с кожурой. Мякоть у кумквата чуть кисловата, а кожура сладкая.

5/ МАНДАРИН в СССР были одним из символов Нового года, впрочем, они ими и остаются. Выбирать их стоит по правилам, актуальным для всех цитрусовых: хороший фрукт должен быть тяжелым, в меру упругим, но не мягким, округлой формы, равномерно окрашенным.

6/ ПОМЕЛО. Еще несколько лет назад этот крупный цитрус, нечто среднее между грейпфрутом и апельсином, был экзотикой для российских прилавков, сегодня его продают повсеместно. Выбирайте помело с равномерной окраской, без пятен, вкраплений и разводов, хоть зеленых, хоть бордовых.

7/ ГРЕЙПФРУТ хорошо влияет на пищеварение, снижает уровень сахара в крови и славится диетическими свойствами. Самые сладкие грейпфруты – с розовой мякотью и красноватой кожурой, большие плоды тоже обычно слаще мелких. Поэтому выбирайте крупные увесистые фрукты с сильным цитрусовым ароматом и яркой кожурой.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

- **Внешний вид.** Выбирайте красивые ровные плоды без темных пятен. Берите в меру спелые цитрусовые, не слишком жесткие (незрелые) и не слишком мягкие (перезрелые).
- **Вес.** Если фрукт выглядит крупным, а весит, по вашим ощущениям, мало, скорее всего, он суховат, не ждите от него сочности. Выбирайте плоды, которые производят впечатление плотных и тяжелых.
- **Запах.** От кожуры хороших фруктов исходит характерный цитрусовый аромат. Не покупайте плоды без запаха.

Благодаря высокому содержанию лимонной кислоты цитрусовые практически **НЕ НАКАПЛИВАЮТ НИТРАТОВ** и минимизируют их вредное воздействие.

1/ Апельсин



Небольшие и средние **АПЕЛЬСИНЫ** слаще, чем крупные.

Самый вкусный **КУМКВАТ** к нам привозят из Гонконга.

4/ Кумкват



Вкусней всего **ЛАЙМЫ** среднего размера.

3/ Лайм



ХОРОШИЙ ЛИМОН упругий на ощупь, блестящий.

2/ Лимон



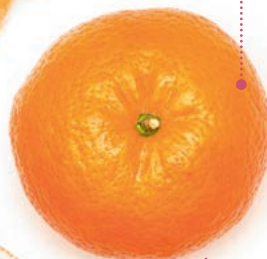
6/ Помело



Утолщений на кожуре **ПОМЕЛО** быть не должно, так же, как наростов и повреждений.

ЧЕМ ЖЕЛТЕЕ МАНДАРИН, тем он обычно кислее – выбирайте оранжевые плоды.

5/ Мандарин



Выбирайте крупные увесистые **ГРЕЙПФРУТЫ**.

7/ Грейпфрут

