

СЕЗОННАЯ ПИЩА: ЧТО ЭТО?

Когда говорят о сезонной пище, имеют в виду далеко не все продукты питания. В первую очередь это овощи, фрукты и листовая зелень. Определение сезонности не применяют к злакам, которые прекрасно сохраняют свои питательные свойства даже в течение нескольких лет. Сезонность относится исключительно к продуктам с коротким сроком годности.

Сезонная пища: что это? Почему полезно соблюдать сезонность в пище? Питаться сезонной пищей – значит, употреблять продукты, которые выращивают и собирают именно в то время, когда вы их покупаете. Может показаться, что система питания по сезонности – это новомодная тенденция, но это не так. Питание по такому принципу было нормой для многих поколений человечества, задолго до появления крупных продуктовых магазинов и до применения новейших технологий в выращивании сельхозпродукции. Для современного человека привычно, что практически любая еда доступна 365 дней в году. Однако это не значит, что томаты, продаваемые зимой, так же хороши, как и летние овощи.

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО СОБЛЮДАТЬ СЕЗОННОСТЬ В ПИЩЕ.

Каждый овощ и фрукт созревает в предусмотренное природой время, достигая самых лучших вкусовых и питательных характеристик. Сезонные продукты содержат оптимальное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, микро- и макроэлементов. Употребляя такую еду, мы получаем необходимые питательные вещества и энергию. В последнее время все больше исследователей говорят о том, что несоблюдение законов природы, в том числе и в плане употребления пищи, вызывает в наших телах дисбаланс и дисгармонию, что ведет к болезням и недомоганиям.

В течение тысяч лет человек питался сезонной едой и поэтому, как считают ученые, его не беспокоило столько болезней, как в наше время. XX век – выдающийся пример этому, так как именно на протяжении последней сотни лет в наших рационах появились несезонные продукты. Еще на рубеже XIX и XX веков ученые классифицировали только около 700 болезней, а через столетие их было уже свыше 10 тысяч. Количество заболеваний постоянно увеличивается, также растет число больных. И одной из причин столь плачевной ситуации ученые называют отход человека от питания с соблюдением сезонности.

Употребление сезонных свежих продуктов помогает телу вернуться в свой естественный ритм и предотвратить накопление лишнего жира. Кроме того, свежие фрукты и овощи снабжают организм более внушительным количеством антиоксидантов, нежели несезонные, что также имеет важное значение для поддержания хорошего здоровья.