**«5 ОВОЧІВ НА ДЕНЬ» - ЗИМОВИЙ НАБІР**

Взимку зазвичай хочеться їсти більш поживну їжу. Це пов’язано з тим, що наш організм прагне «зігрітися». Але це не привід зменшувати кількість овочів на тарілці! Тим більше, що класичні зимові овочі — це коренеплоди, які і запечені, і тушковані є досить ситними. А для посилення ефекту «зігрівання» замість споживання додаткових калорій до овочевих страв можна додати спеції — імбир, куркуму, карі, паприку, чилі, мускатний горіх. Для здорової людини їжа, приправлена спеціями, не є шкідливою, а навпаки, поліпшує травлення.

Згадаймо, які овочі притаманні нашій місцевості взимку. Насамперед це **морква, буряк, біле коріння (петрушка, пастернак, селера), цибуля, часник, хрін, зимові сорти редису та редьки, більшість видів капусти, квасоля**.

Звичайно, ще є картопля, але навіть узимку не варто нею захоплюватися (особливо зважаючи на те, що на зимовий період припадає багато свят, на які ми схильні переїдати).

Ще одне джерело вітамінів і мінералів — ферментовані (тобто квашені) овочі: капуста, помідори, огірки, мочені яблука. Бажано віддати перевагу замороженим овочевим сумішам, адже на підприємствах для їх заготівлі використовується шокове заморожування, що дозволяє максимально зберегти всі властивості свіжих овочів. А от на тепличні огірки та помідори краще не налягати, бо вони значно поступаються своїм літнім ґрунтовим родичам. Чудовою альтернативою можуть стати в’ялені помідори та сушена зелень.

Найяскравіший спосіб додати зимовому столу літніх барв — використовувати у салатах пророщену самостійно або куплену в супермаркеті зелень. Дуже доречними на зимовому столі будуть молоді паростки звичайного гороху, соняшнику, редису.

Сучасний розвиток технологій та логістичні можливості дозволяють нам цілий рік бачити в супермаркетах практично незмінний асортимент овочів і фруктів. Але варто пам’ятати, що овочі та фрукти, привезені з далеких країн, як правило, збирають недозрілими, покривають захисним синтетичним воском та іншими хімічними речовинами. Тож найкращим вибором будуть місцеві сезонні продукти.