



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»**

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр
гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15,
факс: (3439) 24-84-20
e-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru
<http://66.rospotrebnadzor.ru>
<http://www.fbuz66.ru>
ОКПО 77145708, ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

01.07.2025 №66-20-011-14/08-_____-2025

Питание по сезону. Зелень июля.

Июль – самый щедрый месяц, дарящий нам изобилие фруктов, овощей и зелени. Ассортимент последней особенно широк на рынках – выбор так велик, что бывает сложно определиться.

Начнем с салатов – салат дуболистный, кресс-салат, кочанный салат, салат латук, листовой салат. Все они сочны и полезны, украсят любое блюдо, улучшат вкус овощного салата. Листовые овощи содержат большое количество ретинола (витамина А) – это вещество благотворно влияет на состояние кожи, замедляет старение, помогает избавиться от акне, поддерживает работу щитовидной железы, печени и надпочечников.

Также сейчас хорошо покупать базилик, книзу, укроп, петрушку, шпинат, мяту, розмарин, руколу, тимьян, щавель, молодой зеленый лук и шнитт-лук, сельдерей.

Сочная, летняя зелень очень полезна. Содержит целый набор витаминов – А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, Е, К, Н и РР, а также практически весь минеральный комплекс: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, кобальт, никель и алюминий, фосфор и натрий.

Кроме того, у зелени есть еще одно приятное свойство – она способна уменьшить чувство голода. При этом ее калорийность – в среднем 36 ккал на 100 г. Диетологи советуют начинать прием пищи с зелени. Тогда можно съесть гораздо меньше жирной калорийной еды, так как зелень отлично насыщает благодаря высокому содержанию пищевых волокон и клетчатки. Особенно хороша для этого зелень темного зеленого цвета (базилик, шпинат, петрушка). К тому же зелень улучшает пищеварение, а еще благотворно влияет на состояние нервной и сердечно-сосудистой системы.

Зелень – не только ингредиент салата или украшение для блюд. Из нее можно делать летние полезные коктейли. Например, такой: положите в блендер шпинат, яблоко и банан, немного лимонного сока, взбейте. Можно добавить лед, минеральную воду или натуральный йогурт.