



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,
Ниженсергинском 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

16.06.2025 №66-20-011-14/08-_____-2025

Фрукты июня – какие выбрать

Конечно, главные фрукты июня – это нежные персики, нектарины и абрикосы. Прилавки магазинов и фруктово-овощных палаток благоухают знакомым с детства ароматом. Удивительно, но эти фрукты относятся к семейству розовых.

Обычно персики значительно крупнее абрикосов. У них бархатистая желтая кожица с красными вкраплениями. Плоды могут быть как округлыми, так и приплюснутыми. Мякоть спелого фрукта сочная, сладкая, иногда с горчинкой. Персики богаты цинком и магнием, необходимыми для профилактики развития заболеваний нервной системы. А входящий в их состав витамин Е выступает отличным антиоксидантом и улучшает работу кровеносной системы.

Плоды абрикоса всегда округлые, небольшие. Они покрыты желтовато-оранжевой кожицей с «румянцем» на одном боку. В плане сочности фрукт несколько уступает персику. Зато содержание сахара в нем на порядок выше, что придает плодам особую сладость. Абрикос также содержит много калия, способствующего нормальной работе сердечно-сосудистой системы. Да и концентрация витамина А, который представляет особую пользу для кожи и зрения, в нем высока.

Отдельно нужно сказать про нектарин. Это не гибрид персика и сливы, как многие думают, а подвид персика с гладкой кожей, полученный в результате естественной мутации и закрепленный селекцией. Из-за отсутствия бархатистого пушка нектарины кажутся более яркими и спелыми, чем персики. Мякоть нектарина может быть белой, желтой и розовой. У фрукта небольшой срок хранения, в холодильнике он теряет свои вкусовые качества. В нектаринах много сахара, клетчатки, витаминов С, А и калия.

Персики, абрикосы и нектарины хорошо сочетаются с сырами, молочными продуктами, птицей и мясом. Эти фрукты – отличный перекус и дополнение к завтраку: свежие ломтики добавляют в йогурты, запеканку, творог, каши.

У плодов есть и свои противопоказания. Не рекомендуется употреблять их при индивидуальной непереносимости, аллергии и заболеваниях желудка с повышенной кислотностью (язва, гастрит и др.), сахарном диабете. Если у вас есть сомнения – обсудите их с лечащим врачом.

Гайфутдинова Анна Александровна,

врач ОЭССПН,

8 343 248706,

Gayfutdinova_AA@66.rosпотребнадзор.ru