Выбирайте сезонные овощи и фрукты. Помните, что, несмотря на то, что большинство овощей, фруктов и ягод лежат на прилавках круглогодично, самыми вкусными, они будут именно в сезон. Кроме того, при выращивании в теплицах, применяется больше удобрений, способствующих ускоренному росту и созреванию плодов.

Поскольку многие овощи требуют небольшого охлаждения, обращайте внимание на условия хранения.

Убедитесь в наличии документов на товар у продавца. Это обязательное требование, установленное законом.

Изучайте внешний вид овощей и фруктов. Покупая овощи или фрукты, отдайте предпочтение тем, которые выглядят не идеальными, но спелыми и при этом крепкими.

Чтобы обезопасить себя от покупки некачественных овощей и фруктов, покупать их следует в точках санкционированной торговли, магазинах, на рынках, и не следует покупать в неустановленных местах торговли, на стихийных рынках.

**Разные сорта капусты**

Любые сорта капусты, начиная от самой популярной — белокочанной, и заканчивая цветной, краснокочанной и брюссельской, полезны. Это ценный источник антиоксидантов, растительной клетчатки и минералов. Антиоксиданты важны для сохранения целостности клеток организма. Они связывают и нейтрализуют свободные радикалы, которые повреждают оболочки клеток и образуются в теле во время стресса, из-за плохой экологии, нездорового питания и других факторов.

Молодая капуста появляется на прилавках уже с июля и продается до глубокой осени.

**Тыква**

Пожалуй, самый осенний овощ. В составе присутствует редкий витамин Т, который будет препятствовать накоплению жировых клеток. Кроме этого этот красочный овощ содержит даже больше белка и каротина, чем морковь. Цинк, магний, йод, фтор, кальций и медь помогают привести в порядок работу желудочно-кишечного тракта. Тыква укрепляет иммунитет и борется с проблемами сердечно-сосудистой системы. Готовить этот овощ можно буквально каждый день по-разному — идеальное осеннее комбо для настроения и здоровья.

**Морковь**

Каротин называют естественным иммуностимулятором, он способствует защите организма от вирусов и простуды. Попадая в наш организм, каротин превращается в витамин А. Как известно, морковь помогает укрепить сетчатку глаза, а также полезна при авитаминозе, благотворно влияет на состояние волос и кожи.

**Свекла**

Еще один яркий овощ, который положительно скажется на состоянии кожи, ногтей и волос. В составе присутствует витамин В, улучшающий работу нервной системы. Свекла способствует выведению токсинов из организма. Запеченная свекла идеально подойдет как к салатам, так и может стать самостоятельным блюдом.

**Питайтесь полезно и вкусно и будьте здоровы!**