



**5amTag**

eBroschüre | kostenfrei | version 1.0  
www.krugozor.de © Vela Verlag  
www.krugozor.de/category/blog/spezial

# ПЯТЬ ПОРЦИЙ В ДЕНЬ

*для вашего здоровья!*



- Овощи
- Фрукты
- Ягоды

**кругозор**



Генеральная Ассамблея ООН (Организация Объединенных Наций) провозгласила 2021 год Международным годом овощей и фруктов. Подчеркивая важность сбалансированного и разнообразного питания, эта акция призывает также обратить внимание на потери и порчу плодоовощной продукции и добиваться улучшения состояния окружающей среды на нашей планете.

Почему эти рекомендации обязательно необходимо соблюдать? Нормальные функции человеческого организма, т.е. здоровье и самочувствие — всецело зависят от употребления в достаточном количестве качественной, разнообразной пищи и воды (чистой воды, т.е. без учета других жидкостей, которые не играют принципиальную роль для состояния здоровья).

# Для вашего здоровья

Организации здравоохранения разных стран дают немного различающиеся рекомендации к нормам потребления плодоовощной пищи. Некоторую роль в этом несет регион проживания, т.е. климатические особенности. В целом все зависит от пола, возраста человека, и от того, насколько подвижный образ жизни он ведет. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ / WHO) советует употреблять каждый день не меньше **400 граммов овощей, фруктов и ягод**. Весь объем нужно поделить на пять порций, составив дневное меню из продуктов разных типов и цветов (окраски плодов) — так можно обеспечить разные питательные вещества в рационе.

Человеческий организм — это большая и сложная совокупность различных процессов, обеспечивающих нормальное функционирование органов и их регулярное обновление. Выработка в организме полезных и жизненно важных веществ во многом происходит благодаря употреблению в пищу разных плодов. Однако многие люди предпочитают питаться «как хочется», полагая, что в состоянии «прислушиваться» к тому, что «говорит» им тело. К сожалению, «слушать свое тело» на самом деле в состоянии лишь здоровые люди: они имеют «здоровое» чувство голода и их организм хорошо гидрирован, т.е. они пьют достаточно воды — главной составляющей нашего тела и, в немалой степени, именно поэтому обладают способностью «прислушиваться к себе».

---

**МИНИМАЛЬНАЯ НОРМА**  
составляет 400 граммов  
овощей, фруктов и ягод в день

---

Бесплатные электронные брошюры издательства Vela предназначены для бесплатного пользования, копирования и безвозмездной неограниченной передачи в неизменном виде.

При цитировании ссылки на источник, а также на первоисточники обязательны. eБрошюры на сайте газеты «Кругозор» периодически обновляются.

Для получения оригинала eБрошюры с «кликабельными» линками в формате PDF, пришлите ваш запрос по мейлу.

[www.krugozor.de/blog](http://www.krugozor.de/blog)

Информация: [info@vela-verlag.de](mailto:info@vela-verlag.de)

# Нормы потребления

**Овощи и фрукты — основа здорового питания**, важнейший источник витаминов, минералов, аминокислот, эфирных масел, белков, сахаров и других полезных веществ. Свежие плоды позитивно влияют на работу пищеварительной системы, укрепляют иммунитет, нормализуют нервную систему, благоприятно воздействуют на здоровье сердца, сосудов, печени, почек и кожного покрова. Кроме того, в овощах и фруктах много полезной клетчатки — это волокна, которые содержатся в кожуре. Клетчатка улучшает пищеварение и в целом хорошо влияет на организм.

В результате многочисленных исследований было установлено, что для хорошего самочувствия и отменного здоровья человеку необходимо употреблять (как минимум!) 400 граммов овощей и фруктов. При этом **рекомендуется съедать ежедневно 5 порций: три порции овощей и две порции фруктов.**

**Одна порция составляет примерно 80 грамм** — это примерно столько, сколько помещается на вашей ладони. Таким образом суточное потребление овощей должно составлять не менее 240 граммов, а фруктов — примерно 160 граммов.

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ

**съедать 5 порций в день: три овощей и две фруктов, порция 80 гр. = пригоршня**



*Порцией может стать один свежий помидор или одно яблоко средних размеров, либо, например, две сливы, семь ягод клубники или примерно четырнадцать вишен — все это помещается в пригоршню. И таких пригоршен должно быть не менее пяти в день: три из них должны состоять из овощей, а еще две — из фруктов.*

**Важно знать**, что овощи можно съедать вместе с другими блюдами, а вот фрукты и ягоды лучше употреблять отдельно: т.е. не сразу после трапезы (как десерт), а примерно за полчаса до или через час после еды.

В порцию засчитываются свежие, жареные и вареные овощи. Фрукты засчитываются также в засушенном виде. Не учитывается картофель, горох и кукуруза (из-за большого содержания крахмала) а также соки (в них много сахара, в самостоятельном пригготовленном виде могут отсутствовать некоторые важные элементы).

В Германии рекомендованная норма 400 граммов (пять порций = 3 + 2) соответствует международным стандартам. DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) рекомендует соблюдать суточную норму 650 грам-

мов овощей и фруктов, т.е. примерно 5 порций овощей и 3 порции фруктов. В некоторых странах рекомендуют есть еще больше плодов. Например, в Канаде женщинам советуют есть 7-8 порций, а мужчинам — 8-10, причем одна порция там составляет 125 граммов. Российский Минздрав рекомендует в год употреблять около 140 килограммов овощей и 100 килограммов фруктов — в пересчете на суточные нормы получается чуть больше 600 граммов.

Многие специалисты считают, что придерживаться нужно все же **средних норм потребления** овощей и фруктов (т.е. НЕ минимально рекомендуемых), а именно: **съедать в два раза больше овощей и фруктов** в сутки, чем это рекомендуется в качестве минимума. Главное, что нужно знать при этом: вы не нанесете никакого вреда своему организму (такие мнения не основаны ни на каких исследованиях или опыте, а являются лишь предположениями невежд). Польза от превышения потребления суточных норм овощей и фруктов доказана многими исследованиями.

## ССЫЛКИ НА ПУБЛИКАЦИИ

**ООН: Важнейшая составляющая здоровой жизни**

<http://www.fao.org/3/cb2395ru/online/src/html/fruit-and-vegetables.html>



## Данные исследований

Согласно публикации на сайте [inturoom.ru](http://inturoom.ru), по данным одного репрезентивного и достаточно масштабного исследования, для значительного улучшения здоровья достаточно ежедневно употреблять в пищу всего лишь около 300 граммов фруктов, овощей и бобовых, примерно 3-4 порции.

В 2017 году интернациональная группа ученых опубликовала исследование ([ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com), 2017, см. ниже «Ссылки на публикации»), в котором был подведен общий итог. Ученые изучили фокус-группу, состоящую из 135 тысяч добровольцев. За ними наблюдали в течение семи лет. Количество съеденных ими фруктов, овощей и бобовых сравнивали с уровнем смертности. При исследовании ученые учитывали различные факторы: пол, возраст, исходное состояние здоровья, физическую активность, уровень потребления мяса и зерновых.

Результаты приятно удивили ученых: среди людей, которые ежедневно съедали 3–4 порции свежих овощей, фруктов или бобовых, уровень смертности был ниже на 22%, чем среди тех, кто съедал максимум одну порцию. Исследователи также посчитали, что превышение порций (т.е. до 4-8 порций или 300 граммов в сутки) не приносит дополнительной пользы для здоровья.

Этому противоречит публикация на сайте российского издания «Аргументы и факты». Так специалисты Имперского колледжа в Лондоне обобщили наблюдения над 2 миллионами людей, продолжавшиеся в разных странах в течение многих лет. За это время у наблюдаемых было зафиксировано 43 тыс. случаев болезней сердца, 47 тыс. инсультов, 112 тыс. злокачественных опухолей, 94 тыс. человек умерли. Это обобщение результатов 95 исследований, в которых в разных странах оценивали потребление овощей и фруктов.

Ученые пришли к выводу, что даже если вы потребляете овощей и фруктов всего по 200 граммов в день, это уже принесет вам ощутимую пользу. Такого количества достаточно, чтобы сократить риск развития сердечнососудистых заболеваний на 13%, рака — на 4%, а преждевременной смерти — на 15%.

Но если вы будете съесть 800 граммов — это 10 порций (англичане также считают за одну порцию 80 г), то пользы будет в несколько раз больше:

- ◆ риск развития болезней сердца и сосудов сократится в два с лишним раза и снизится на 28%;
- ◆ риск рака будет ниже на 15%, что в три с лишним раза лучше, чем при потреблении 200 г в день;
- ◆ риск преждевременной смерти сократится в 2 раза: т.е. от снижения на 15% до 31%.



Тем не менее, опять таки согласно многим исследованиям, даже норму в 5 порций таких продуктов люди часто воспринимают негативно. Они отчего-то уверены, что съесть столько просто нельзя и это может нанести большой вред организму. И это несмотря на то, что такие подозрения ничем не обосновываются: ни ухудшением самочувствия, ни повышением заболеваемости или смертности среди людей, любящих поесть салаты и различные плоды.

На самом деле чаще проблема состоит в том, что очень сложно приучить себя съесть, к примеру, больше пары яблок и томатов каждый день, поэтому люди пытаются найти себе оправдание. Кроме того, большую роль играет врожденное с древних времен у людей чувство, что другая пища дает больше энергии и сытнее. Действительно, плодоовощная пища не сравнима с мясом или зерновыми по доставке энергии в организм, а необходима для того, чтобы обеспечить человека

всеми необходимыми для жизни веществами, в том числе и теми, которые выводят из клеток шлаки после «сгорания» разных продуктов подпитывания энергией.

Разумеется, свои индивидуальные особенности — предрасположенность организма к той или иной пище, аллергии и болезни — нельзя игнорировать. Диабетикам может быть вреден и фруктовый сахар. Определить, какие овощи и фрукты вам противопоказаны можно, обратившись к специалисту — **Ernährungsberater**. Некоторые болезни, например, нарушения в кровообращении, заставляют предпочитать некоторые продукты другим: к примеру, молодой зеленый лук — одно из лучших средств от гипертонии. В лечении болезней могут быть эффективны травы и соки. Но мы говорим здесь не о болезнях, а об их предупреждении, и ведем здесь речь о рекомендуемых нормах потребления в пищу овощей и фруктов (а также ягод). Их соблюдение или невозможность их применения зависит от личной ситуации.

**Потребление плодовоовощной пищи наиболее эффективно, наряду с умеренным употреблением другой полезной пищи, поддерживает здоровье и противодействует возникновению заболеваний.**

Кстати, переесть — т.е. употреблять в пищу более килограмма овощей и фруктов в сутки — специалисты также не советуют. Даже если питаться самой здоровой пищей, ежедневный рацион овощей и фруктов, превышающий 800-1000 граммов, может привести к трудностям с пищеварением и лишнему весу. Особенно при малоподвижном образе жизни. Впрочем, тоже самое происходит и при злоупотреблении другими продуктами, например, мясными.

**В любом случае НЕ рекомендуется есть много картофеля** (его относят к употреблению продуктов другого ряда: рис, макароны и разные другие крупы), **гороха и кукурузы, содержащих в своем составе крахмал.**

## ССЫЛКИ НА ПУБЛИКАЦИИ

**Obst und Gemüse. Die Menge macht's**

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/obst-und-gemuese-die-menge-machts/>

**АиФ: Килограмм здоровья. Сколько овощей и фруктов надо есть в день?**

[https://aif.ru/health/food/kilogramm\\_zdorovya\\_skolko\\_ovoshchey\\_i\\_fruktov\\_nado\\_est\\_v\\_den](https://aif.ru/health/food/kilogramm_zdorovya_skolko_ovoshchey_i_fruktov_nado_est_v_den)  
**www.5amtag.de - Studien und Forschungsergebnisse**

<https://www.5amtag.de/wissen/aus-der-wissenschaft/>

**Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit**

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/>

**ScienceDirect: Fruit, vegetable, and legume intake, and cardiovascular disease and deaths in 18 countries (PURE): a prospective cohort study.**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673617322535>



## Состав плодовоовощной пищи

В чем разница между овощами, фруктами и ягодами? Точных формулировок не существует. В первую очередь, различия в получении урожая. Фрукты и ягоды — многолетние растения, при этом фруктовые плоды, как правило, можно получить с деревьев и кустарников, которые постоянно растут в течение многих (даже сотен) лет, а ягодные растения — практически не растут из года в год, и размножаются вегетативным образом. Овощные растения погибают в конце своего сезона и вновь произрастают только из семян.

Овощи разделяются на корнеплодные, плодовые, бобовые, листовые и цветочные (например, цветная капуста). К ягодам относят и некоторые плоды, которые многими воспринимаются как овощи или фрукты: арбуз, дыня, а также произрастающие на деревьях — банан и ананас. **К рекомендованным в нормах овощам НЕ относят: картофель (расценивается наряду с другой пищей), кукуруза, горох, авокадо и оливки.**

Фрукты и овощи содержат много воды, клетчатки, витаминов, минеральных веществ и биоактивных соединений, однако в них мало жиров — следовательно они дают относительно мало энергии. Ее организм получает из другой пищи — мяса, зерновых и т.д. В числе защитных механизмов

содержащихся в овощах и фруктах веществ можно указать, например, антиоксидантную активность (защита от перекисления в результате расщепления пищи, приносящей в организм энергию), поддержание иммунитета (защита от бактериального перенасыщения, болезнетворных микробов и вирусов), воздействие на уровень холестерина в крови, регулирование кровяного давления и антибактериальные свойства.

По данным сайта [5amtag.de](http://5amtag.de), в овощах и фруктах присутствуют следующие витамины: А, В (Folat), В (Biotin), В1, В2, В6, С, Е, К, D. Минеральные вещества: калий (Kalium), кальций (Calcium), железо (Eisen), магний (Magnesium), марганец (Mangan), медь (Kupfer) и хром (Chrom). Кроме того, т.н. вторичные растительные вещества, которые важны для нормального обмена веществ в организме.

Зрелые бобовые богаты белками, однако набор и количество незаменимых аминокислот в составе их белков несколько меньше, чем в белках животного происхождения. Чтобы получить с пищей относительно ценную и сбалансированную белковую смесь, надо обеспечить совместное поступление различных белков растительного происхождения. Бобовые также довольно богаты фитатами, их содержание может достигать 1750 мг на 100 г. Если среднесуточное количество фитатов превышает 300 мг, увеличивается потребность в некоторых минеральных веществах, например в цинке.

Больше всего клетчатки содержится, конечно, в зерновых, однако много ее и в овощах и фруктах, особенно в бобовых и сухофруктах. Клетчатка нужна потому, что она способствует возникновению чувства насыщения и улучшению обмена веществ. Клетчатка также помогает поддерживать правильный уровень холестерина, что в свою очередь является профилактикой сердечнососудистых заболеваний.

Благодаря содержанию в овощах и фруктах большого числа антиоксидантов, органические соединения не окисляются, а клетки организма имеют возможность обновляться и восстанавливаться. Также они способствуют выработыванию в организме коллагена — чрезвычайно важного для здорового кожного покрова. Все это вместе противодействует старению организма.

Ученые давно заметили, что пожилые люди, употребляющие достаточное количество свежих овощей и фруктов, выглядят более молодо, имеют ясное сознание и хорошую память. У них, как правило, хороший иммунитет. Они реже болеют диабетом, имеют повышенную сопротивляемость к онкологическим заболеваниям.

Помимо всего вышеперечисленного, овощи и фрукты содержат большое число растительных белков, органических кислот, эфирных масел, сахаров, ароматических веществ. В комплексе это обеспечивает организм человека всеми необходимыми веществами.

Именно свежие овощи и фрукты дарят нам хорошее настроение, поскольку они содержат фолиевую кислоту и селен, благодаря которым наш организм вырабатывает эндорфины или гормоны счастья.

Овощи и фрукты содержат большое количество воды, поэтому способны одновременно утолять и чувство голода и жажду. При этом они легко и в течение короткого времени усваиваются организмом. В результате мы получаем заряд энергии, и чувство эмоционального подъема и бодрости. Именно по этой причине диетологи рекомендуют употреблять эти продукты в самом начале дня.

### ССЫЛКИ НА ПУБЛИКАЦИИ

**Полезные вещества, содержащиеся в фруктах, ягодах и овощах**

<https://agrostory.com/info-center/knowledge-lab/poleznye-veshchestva-soderzhchiesya-vo-fruktakh-i-ovoshchakh/>

**Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты**

[https://dob.infomed39.ru/establishing/news/news-companies/index.php?ELEMENT\\_ID=119178](https://dob.infomed39.ru/establishing/news/news-companies/index.php?ELEMENT_ID=119178)

**Warum sind Obst und Gemüse eigentlich so gesund?**

<https://www.inform.de/wissen/obst-gemuese-gesund/>

**Gesunde Ernährung: Was bringen täglich fünf Hände Obst und Gemüse?**

<https://www.swr3.de/gesund-gemuese-ernaehrung-obst-100.html>

## Особенности приготовления и питания

Как утверждает специалисты, в нынешних плодах содержится значительно меньшее количество витаминов и макро- и микроэлементов, чем 50 лет назад. Особенно снизился в них уровень витамина С, кальция и железа. Это означает, что современному человеку, чтобы пополнить запас этих веществ, необходимо употреблять большее количество фруктов, ягод или овощей, чем всего полвека назад.

Считается, что нынешняя гонка, направленная на максимальное увеличение объема выращиваемой продукции, заставляет селекционеров уделять больше внимания не наличию в плодах полезных веществ, а их максимальной урожайности.

Многие виды овощей — салат, белокочанную капусту, репу, редис, редьку, морковь и другие — употребляют в сыром виде, что позволяет полностью сохранить в них витамины и минеральные вещества. Перед употреблением сырые овощи и фрукты лучше подержать в воде, чтобы вывести накопленные в оболочке пестициды и другие вредные субстанции, внесенные в плоды из окружающей среды и при выращивании.

Сырые овощи и фрукты хорошо употреблять в пищу в виде снеков или перекуса. Для этого можно включать в рацион

овощные ломтики — нарезку в различных сочетаниях, подойдет: сельдерей, морковь, перец (паприка), огурцы, цельные помидоры черри. Либо также в виде пюре. Нарезанные овощи вкусны и в бутербродах.

**Фрукты следует употреблять отдельно: за два часа до еды или спустя два часа после трапезы.**

Большинство овощей в сыром виде нельзя употреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью. Это, в частности, кабачки, морковь, капуста, репа, перец и даже свежие огурцы.

Многие овощи и фрукты обладают слабительным эффектом. Среди них: огурцы, сливы и свекла. И если здоровый кишечник воспринимает эти продукты нормально, то при определенных проблемах может возникнуть диарея. Возможно, есть заболевания, о которых вы не знаете и диарея при употреблении сырых овощей и фруктов — однозначный сигнал тревоги. И наоборот, склонным к запорам людям стоит с осторожностью употреблять чернику, айву, грушу, т.к. они усложняют пищеварительные процессы.



Если «дойти» до рекомендуемых норм с употреблением овощей в сыром виде — салаты, пюре, бутерброды, снеки и перекусы — не получается или хочется больше разнообразия, то можно дополнить рацион паровыми, вареными и запеченными овощами. Предпочтение стоит отдавать овощным блюдам, приготовленным на пару, поскольку в плодах сохраняется максимум пользы. Варить можно любые овощи, лучше — в собственном соку и в закрытой посуде. При жарке, под- или обжаривании также желательно закрывать посуду крышкой. А фрукты при «сверхчувствительном» желудке лучше употреблять либо совсем мягкие, либо в виде киселей и компотов.

Для обеспечения лучшей сохранности витамина С овощи (за исключением свеклы, моркови и зеленого горошка) следует опускать в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и варить в закрытой, НЕ металлической (железной, медной), а в эмалированной посуде (для уменьшения окисления витамина С). Также не использовать половник из металла. Для сохранения минеральных солей воду лучше подсолить. Продолжительная варка также ведет к разрушению витамина С и потере минеральных солей. При варке бобовых для ускорения развариваемости иногда добавляют соду, однако сода способствует быстрому разрушению витаминов С и В. Варка в большом количестве воды ведет к переходу в нее ценных питательных веществ овощей. Разумеется при готовке супа это не потеря.



Овощи почти не содержат жиров, в них много воды, поэтому их калорийность небольшая, но они создают чувство насыщаемости. Это позволяет широко использовать овощи при ожирении и в тех случаях, когда нежелательно излишнее отложение жира. С другой стороны, овощи хорошо сочетаются с такими продуктами как мясо, рыба, крупы, молоко, творог, яйца, что позволяет придать блюдам из них достаточную калорийность. Таким образом, организм получает энергию и одновременно насыщается полезными веществами для ее качественной переработки.

При определенных заболеваниях некоторые овощи не полезны даже в приготовленном виде. Например, при камнях в почках и подагре, хронических колитах, язве не стоит есть шпинат и зеленый салат. При холецистите нельзя помидоры, а при панкреатите, гепатите и воспалениях желудка и кишечника противопоказаны репа, редис и зеленый лук. Чеснок и

лук могут спровоцировать приступы при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Петрушка противопоказана при нефрите, остром цистите и подагре, а укроп и молодой зеленый лук понижает кровяное давление.

По каждому фрукту есть тоже ряд противопоказаний. Поэтому если вы знаете или подозреваете, что у вас есть проблемы со здоровьем, перед употреблением любого сырого овоща или фрукта, ознакомьтесь с его возможными «побочными эффектами».

Чрезмерное употребление грубой клетчатки может навредить даже здоровому человеку. При традиционном меню оптимальное количество фруктов и овощей — до одного килограмма в сутки. Так вы получите все необходимые для здоровья витамины, микроэлементы и пищевые волокна.

Нужно также учитывать, что некоторые вещества человек не может вырабатывать само-

стоятельно, а другие способен или лучше усваивает в сочетании с третьими. Например, витамин С вырабатывается всеми животными самостоятельно, а человек эту способность по каким-то причинам утерял и ему необходимо ежедневно пополнять запасы этого важного витамина в организме. Или, к примеру, содержащиеся в моркови, тыкве, томатах и болгарском перце — каротиноиды, необходимые для здоровья глаз в любом возрасте, лучше усваиваются только после термической обработки овощей. Многие вещества из овощей даже в оптимальном сыром виде усваиваются значительно лучше при употреблении вместе с маслом — оливковым или подсолнечным — в салатах или приготовленных блюдах, либо можно просто обмакивать овощ в масле.

## ССЫЛКИ НА ПУБЛИКАЦИИ

**Как правильно есть овощи и фрукты. Объясняет диетолог.**

<https://life.nv.ua/blogs/kak-pravilno-est-ovoshchi-i-frukty-objasnjaet-dietolog-2489365.html>

**Тушеные овощи**

<https://www.gastronom.ru/recipe/group/2981/tushenye-ovoshchi>

**Как правильно готовить овощи: 5 полезных советов**

<https://food.inmyroom.ru/posts/30631-kak-pravilno-gotovit-ovoshchi-5-poleznyh-sovetov>

**Секреты приготовления овощей: как правильно варить, тушить и жарить**

<https://lifestyle.segodnya.ua/lifestyle/food/sekrety-prigotovleniya-ovoshchey-kak-pravilno-varit-tushit-i-zharit-1144555.html>

## Сезонность и хранение

Лучше всего есть сезонные фрукты и овощи — т.е. по мере их созревания в природе. Это соответствует и «природным циклам», заложенным в «биохимическом механизме» человеческого организма. И, тем не менее, их потребление в несезон имеет достаточно преимуществ. Речь о сезонности ведется с точки зрения оптимальной спелости плодов, которые неизменно теряют свои качества при хранении, а также при дальнейшей транспортировке. Важно также стараться поддерживать разнообразие в потреблении плодово-овощной пищи, ведь каждый плод обладает своими уникальными особенностями.

Чем дольше хранятся фрукты и овощи, тем больше потеря витаминов и некоторых других полезных веществ в них. Также они теряет влагу, что негативно сказывается на качестве продуктов. Чтобы противодействовать этому процессу и максимально отсрочить порчу продукта, при хранении следует учитывать следующее:

- ◆ хранить в прохладном и проветриваемом месте;
- ◆ по возможности — при повышенной влажности воздуха;
- ◆ без проникновения прямого света солнца;
- ◆ желательно без воздействия этилена.

Не все плоды можно хранить совместно, так как они могут влиять друг на друга, выделяя и поглощая вещества и запахи, которые могут повлиять на ка-

чество продуктов. Например, овощи и фрукты, чувствительные к этилену, не стоит размещать вместе с плодами, которые выделяют этилен. И, наоборот, если хочется ускорить созревание плодов, то можно использовать воздействие этилена.

Яблоки, груши, перец, томаты, авокадо, абрикосы, картофель и в меньшей мере — манго, персики, сливы, дыни, бананы — в процессе хранения выделяют этилен. Под его влиянием ускоряется созревание овощей, и тогда они теряют свои качества. Овощи сильнее поражаются болезнями, ускоряется прорастание картофеля, моркови, сельдерея. Изменяется консистенция овощей. Ускорение созревания почти не наблюдается при нулевой температуре, однако оно резко усиливается при ее повышении.

**Нельзя хранить в холодильнике или по крайней мере переохладить:**

- ◆ помидоры (лучше не помещать в холодильник вообще),
- ◆ огурцы,
- ◆ перец,
- ◆ арбузы,
- ◆ тыква,
- ◆ авокадо,
- ◆ репчатый лук,
- ◆ чеснок,
- ◆ морковь,
- ◆ стручковая фасоль,
- ◆ сливы,
- ◆ бананы,
- ◆ цитрусовые — лимоны, апельсины, мандарины (как и ананасы, манго, абрикосы, персики, фейхое, маракуйе, карамболе и другие экзотические фрукты)
- ◆ зелень (петрушка, укроп, зеленый лук, кинза, салат, базилик — их можно замораживать).

Яблоки, груши, киви можно хранить в холодильной камере некоторое время – неделю-две, но на два-три дня туда помещать — не стоит, все же яблоки из холодильника, как правило, кажутся более свежими и вкусными.

Баклажаны чувствительны к температурам ниже десяти градусов. Поэтому долговременное хранение в холодильнике для них губительно: питательные и полезные свойства теряются.

При хранении ягод, фруктов и овощей важно как можно чаще просматривать их и перебирать, отсортировывая поврежденные и портящиеся плоды, чтобы избежать передачи гниения далее.

Морковь и редис лучше хранятся без зелени, которую лучше отрезать сразу. Картофель хорошо хранится в прохладном (4-8°C), темном и сухом месте (в подвале или ящике с проветриваемым днищем). А бананы оптимальнее хранить в висящем состоянии. Спелые груши лучше всего положить в холодильник, а неспелые хорошо хранятся в шкафу. Репчатый лук и чеснок долго хранятся в сухом и темном месте — лучше в сетке, но не в закрытой наглухо емкости.

## ССЫЛКИ НА ПУБЛИКАЦИИ

**Бесплатные брошюры: Obst und Gemüse richtig lagern: Lagerungs-ABC**

<https://www.mehrwert.nrw/richtiglagern>

**Правда ли, что фрукты и овощи созревают быстрее, если они хранятся вместе с яблоками?**

<https://blog.liebherr.com/holodilniki/ru/hranenie-jablok-s-drygimi-fruktami-ovoschami/>

**40 продуктов, которые нельзя хранить в холодильнике**

<https://rus.delfi.lv/domsad/kvartira-dom/40-produktov-kotorye-nelzya-hranit-v-holodilnike.d?id=48412407&all=true>

## ПОСЛЕ-СЛОВИЕ

Овощи, ягоды и фрукты играют важнейшую роль в рационе питания каждого человека и являются основным источником поступления необходимого количества витаминов и минералов. Поэтому, совершая ежедневные покупки и выбирая продукты к столу, важно помнить, что не колбасы, консервы и прочая запечатанная пища с долгим сроком хранения, а именно они являются наиболее полезными для нашего организма.

Продукты сегодня чем региональнее, тем вкуснее и полезнее. Если не получается закупать овощи и фрукты прямо у фермеров вашего доверия, то предпочтение следует отдавать небольшим специализированным или несетевым магазинам. К ним можно отнести и большинство «русских» магазинов в Германии, куда плодоовощная продукция, как правило, поступает от сельских хозяйств в непосредственной близости.

В публикациях в нашем блоге на сайте газеты «Кругозор» вы сможете найти дополнительные материалы по теме данной брошюры:

**Чем полезен витамин А**

<https://krugozor.de/vitamina/>

**Витамины группы В**

<https://krugozor.de/vitaminb/>

**Самый популярный витамин**

<https://krugozor.de/vitaminc/>

**Фрукты-овощи без «побочных эффектов».** Избавляемся от вредных веществ на овощах, фруктах и ягодах

<https://krugozor.de/mz0618/>

**Коллаген – основа молодости и здоровья**

<https://krugozor.de/kollagen/>

