**Питание по сезону. Продукты апреля**

На какие овощи, зелень и фрукты имеет смысл обратить особое внимание.

Наступила настоящая весна! Кроме того, апрель считается еще и солнечным месяцем, так как именно в этот период солнце увеличивает свою активность, даря нам ощущение тепла и уюта. Его название с латинского так и переводится – «согреваемый», «солнечный». А наши предки называли его «цветнем» за первые цветы, которые появляются в это время.

В апреле природа уже практически полностью просыпается ото сна. Но даже несмотря на это, нужно быть готовым к холодам, ведь они могут вернуться. Учитывая это, а также авитаминоз, который обычно развивается в этот период, необходимо пересмотреть свой рацион питания и постараться уберечь организм от заболеваний, стрессов и весенних депрессий. В этом нам помогут сезонные продукты: овощи, фрукты и зелень.

Что необходимо включить в свой рацион в апреле?

Чтобы наполнить свой рацион микро- и макроэлементами, обратите особое внимание на овощи. Молодая белокочанная и цветная капуста, лук-порей, морковь, ревень, редис, редька, свекла, листовой цикорий, фенхель – все эти дары природы станут надежными союзниками в нелегком деле сохранения витаминного баланса. Добавьте также зелень. Весной актуальны водяной кресс, зеленый лук, кресс-салат, мята, петрушка, листовой салат, салат радиккио, черемша, шнитт-лук, шпинат, щавель. Из фруктов отдайте предпочтение бананам и цитрусовым (апельсинам, грейпфрутам, лимонам, мандаринам), также сейчас в продаже много яблок разных сортов.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Горохова Елена Николаевна