**Питание по сезону. Фрукты октября**

Осень в самом разгаре, на улице холодно и мокро, начинается период респираторных заболеваний. Самое время поддержать организм витаминами, и лучший способ – включить в рацион сезонные фрукты.

Октябрь – пора **яблок и груш**, ценных источников клетчатки и флавоноидов. В этих плодах есть также витамин С, который помогает организму в борьбе с инфекциями, витамины группы В и витамин К. В яблоках много калия, укрепляющего сердечно-сосудистую систему, а в груше – кобальта. Он регулирует работу нервной системы и улучшает настроение – необходимый элемент в период осенней хандры. Не забывайте про **киви**– еще один богатейший источник витаминов С и К.

В конце месяца начинается сезон **хурмы**. Этот плод содержит большое количество антиоксидантов (бета-каротин, лютеин, ликопин, кверцетин, кемпферол), которые замедляют старение, укрепляют иммунитет, благотворно влияют на здоровье глаз и улучшают состояние кожи, волос и ногтей. Хурма богата и минералами. Среди них калий, кальций, железо, магний, молибден, медь, хром, йод и другие.

Добавляйте в рацион **сливы.** Сейчас они как раз вкусные и сочные. Антоцианы в составе темных плодов замедляют процесс старения, делают сосудистую стенку более эластичной и предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Кстати, не пренебрегайте и сливовым соком – в нем сохранены все полезные свойства фрукта.

В октябре на столе обязательно должен быть **инжир**, который повышает устойчивость организма к простуде. Плод рекомендуется есть в период восстановления после вирусных и бактериальных заболеваний; также он обладает противовоспалительным и жаропонижающим действием.

И наконец, покупайте **айву**. Она хорошо влияет на иммунитет благодаря высокому содержанию витамина С, а еще укрепляет сердечно-сосудистую систему. В сыром виде мы айву едим нечасто, зато из нее получаются вкусные и полезные компоты.

Планируя меню, старайтесь всегда придерживаться принципа сезонности – так организм получит наибольшую пользу от даров природы.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Помощник врача по общей гигиене Филиала ФБУЗ

 «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике-Чувашии

в городе Новочебоксарске» Семенова Л.П.