**Січень.**

**Фокус місяця: пастернак, апельсин, квасоля, ріпчаста цибуля, картопля.**

Мороз за вікном вносить корективи і в раціон: на столі з’являється більше теплої їжі з пряними приправами, які зігрівають: густі супи, рагу, страви з тушкованих овочів і білкових продуктів — м’яса і бобових. Посеред зими також включайте в раціон різнокольорові несолодкі фрукти й горіхи. Жири, що містяться в горіхах, дадуть тривале відчуття ситості та енергію.

Січень, з одного боку, — це час перезавантаження та нових починань, а з іншого — святкових застіль. Фокус на сезонних продуктах і рецептах допоможе скласти максимально здорове і збалансоване меню святкового столу.

**Пастернак**

Цей коренеплід вирощують у світі тисячоліттями. Найближчими його родичами є морква й петрушка. Пастернак має довгі корені кремового кольору і солодкувато-горіховий смак. У кулінарії в нього дуже широке застосування: пастернак можна тушкувати, смажити, запікати, додавати в супи. Він чудово пасуватиме до страв, у які ми кладемо картоплю. Поекспериментуйте: спробуйте додати пастернак замість бульби — він надасть страві солодкувато-пряного, трохи горіхового смаку.

Пастернак — чудове джерело вітамінів С, К та фолієвої кислоти. Крім того, він містить вітаміни Е та В6, магній, тіамін, фосфор, цинк, невелику кількість кальцію, заліза та рибофлавіну.

Цей коренеплід надзвичайно багатий на розчинну й нерозчинну клітковину: у 100 грамах міститься 20% необхідної людині кількості клітковини на день. Вона проходить через шлунково-кишковий тракт у неперетравленому вигляді, ферментується кишковими бактеріями і є надзвичайно важливою для хорошого функціонування травної системи. Збільшення кількості клітковини в раціоні рекомендоване під час лікування основних захворювань органів травлення.

**Апельсин**

Цей фрукт — чудовий десерт і перекус в індивідуальній органічній упаковці. Зніміть із нього шкірку — і отримаєте дозу вітаміну С і пектинів. Якщо подивитися на розрізаний апельсин, можна побачити, що він складається зі шкірки, гіркуватого на смак білого прошарку, що має назву мездра, і плівок-мембран із соковитою м’якоттю.

Крім вітаміну С, усі цитрусові багаті на вітаміни групи В і фолати; в більшості з них також міститься вітамін Р, а в деяких — провітамін А. Апельсини — джерело калію, фосфору й органічних кислот.

**Квасоля**

Недорогий, простий у приготуванні й дуже корисний продукт. Мінус є лише один — квасолю потрібно довго замочувати. Проте якщо правильно спланувати час, наприклад, замочити її на ніч, можна цього мінуса легко позбутися.

Є багато різновидів цього рослинного продукту, який допоможе поповнити запаси клітковини й рослинного білка в організмі. Кожен сорт трохи відрізняється від інших за смаковими якостями: наприклад, біла квасоля калорійніша за червону й має менш інтенсивний смак, її легше поєднувати з іншими інгредієнтами. Квасоля чудово смакуватиме і як самостійна страва, і як інгредієнт кулінарних шедеврів.

Різновиди квасолі — це мікс розчинної та нерозчинної клітковини, рослинне джерело білка, вітамінів групи В і фолатів. Наповнення вітамінами та мінералами теж залежить від сорту. Наприклад, 150 грамів мілкої вареної квасолі містить цілих 15 грамів клітковини, 20% денної норми заліза і 74% денної норми фолієвої кислоти. Крім того, цей продукт багатий на кальцій, магній, фосфор, калій, цинк, мідь, марганець, селен, вітаміни В1, В6, Е і К.

**Картопля**

Традиційний український коренеплід. Вона відносно недорога та проста у вирощуванні, що робить її одним із основних продуктів харчування в багатьох сім’ях. Поширена думка, ніби картопля «порожня», бо не містить достатньо мінералів і вітамінів, не відповідає дійсності. Проте є декілька нюансів: поживна цінність картоплі залежить від способу її приготування, а також від сорту. Щоб отримати максимальну користь від споживання картоплі, обирайте прості, неінтенсивні способи її приготування: запікання, варіння, тушкування з мінімальною кількістю масла. Також пам’ятайте, що велика кількість поживних речовин міститься у шкірці. Очищена картопля втрачає багато вітамінів і мінералів.

Одна запечена зі шкіркою картоплина середнього розміру містить достатню кількість вітамінів С, В6, калію, марганцю, магнію, фосфору, ніацину, фолієвої кислоти та клітковини.

**Ріпчаста цибуля**

Ріпчаста цибуля відома людині вже понад п’ять тисяч років. Вона є невід’ємним інгредієнтом страв багатьох кухонь світу, а в деяких виконує одну з головних ролей. Наприклад, неможливо уявити французьку кухню без цибулевого супу. У стравах української кухні цибуля теж грає не останню роль. Якщо вам не подобається її яскравий гострий смак, його легко пом’якшити: наріжте цибулю й потримайте декілька хвилин у воді, у яку додайте лимонний сік або оцет. Також важливо правильно вибирати цибулю: потрібно, щоб вона була щільною, її оболонка — сухою, колір — рівномірним, а хвостик — сухим.

Цибуля містить багато різних вітамінів і мінералів: вітаміни В6 та С, марганець, мідь, калій, залізо, магній, тіамін, фолієву та пантотенову кислоти.

**Пам’ятайте**, овочі, фрукти та ягоди складають 50% здорової тарілки, щоб отримувати всі необхідні корисні речовини та калорії, щодня потрібно вживати здорові продукти з основних п’яти груп:

* різноманітні та різнокольорові овочі, а також бобові
* фрукти та ягоди
* цільнозернові продукти (каші, хліб, макаронні вироби, пластівці), горіхи та насіння
* нежирне м’ясо, птиця, яйця, риба, морепродукти
* молоко, йогурт, сир, кисломолочні напої