**Лютий. Фокус місяця: корінь петрушки, кольрабі, буряк, часник, яблуко.**

Взимку організм витрачає більше енергії, аніж у теплу пору року, тому апетит може підвищуватися. Щоб попередити надмір цукру і десертів у раціоні, враховуйте це, коли складатимете меню. Включайте в раціон ситні теплі страви: супи з бобовими, капустами й коренеплодами, гарніри з різних видів зернових. Не варто забувати і про фрукти: наприкінці зими все ще доступні яблука і груші, а на прилавках магазинів наявні банани і великий вибір цитрусових.

**Корінь петрушки**

Цей коренеплід — підвид садової петрушки, відомої науці як Petroselinum crispum Tuberosum. Його листя також можна їсти, хоча воно має трохи інший смак, аніж звична нам салатна петрушка. На вигляд корінь петрушки — це щось середнє між морквою і пастернаком, проте смак його унікальний.

Корінь петрушки — джерело корисних речовин. Він містить багато вітаміну С, фолієвої кислоти, цинку, а також калій, магній, фосфор і залізо.

**Кольрабі**

Кольрабі — овоч, що відноситься до сімейства капустяних. Щільний за структурою і хрумкий, він є джерелом вітаміну С і клітковини. Кольрабі можна їсти сирою, тушкованою, злегка смаженою, а також її можна додавати в салати, рагу та супи.

Вітамін С у складі овочу захищає від пошкодження вільними радикалами та відіграє ключову роль у загоєнні ран, синтезі колагену, абсорбції заліза, сприяючи імунному здоров'ю. Капусту кольрабі навіть називають «північним лимоном». У її складі є також такі вітаміни, як А, В, В2, РР.

Спробуйте цей простий і доступний овоч, адже врожай кольрабі збирають до трьох разів на рік

**Буряк**

Столовий буряк, садовий буряк, червоний буряк — цей коренеплід має багато назв. Він смачний як у сирому вигляді, так і термічно оброблений — варений чи запечений. Останній варіант навіть більш виграшний: запечений коренеплід збереже всі поживні речовини.

Буряк — джерело клітковини, фолієвої кислоти, марганцю, калію, заліза і вітаміну С. Ці вітаміни та мінерали відповідають за поліпшення кровотоку, зниження артеріального тиску, загалом підвищують працездатність.

**Часник**

Прекрасне джерело пребіотиків, які модулюють наш мікробіом; антисептик, що містить фосфор, кальцій, залізо, йод і сірку — це все про часник. Ця рослина уособлює смак умамі, який об’єднує всі інші смаки. Часник чудово гармоніює з будь-якими овочевими, бобовими, м’ясними й рибними стравами — він буде доречним у будь-якій улюбленій їжі. Якщо не маєте свіжого, сміливо використовуйте сухий часник.

Зазвичай ми вживаємо часник невеликими дозами, проте він має антипатогенну й антимікробну дію на організм навіть у малих кількостях.

**Яблуко**

Недарма яблука — серед найпопулярніших фруктів на Землі. Одне яблуко середнього розміру — чудова порція фруктів для дитини. Цей корисний локальний плід — джерело поліфенолів, клітковини, вітамінів С, К, A, E, B1, B2 і B6, а також калію, марганцю й міді.

Щоб отримати максимум користі від яблук, їжте їх зі шкіркою, адже саме в ній міститься половина клітковини й поліфенолів. Попри те що ці рослинні сполуки не вказуються на етикетках і в описах продуктів, вони дають багато переваг для здоров‘я, тому важливо включати в раціон продукти, багаті на поліфеноли.

**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