



ГБУЗ НО «НОЦОЗМП»  
НОКАЛЕННЕ ЗДОРОВ'Я

# СЕЗОННОЕ ПИТАНИЕ



[cmp.zdrav-nnov.ru](http://cmp.zdrav-nnov.ru)



[vk.com/nocmp](https://vk.com/nocmp)



[be\\_healthy\\_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)



В первую очередь, питаться сезонной пищей – это выгодно для кошелька. Как правило, все овощи, фрукты и ягоды в свой сезон стоят намного дешевле. Причина в том, что в это время их выращивание не требует дополнительных усилий: фрукты и овощи растут в естественных условиях практически сами по себе. Кроме того, в сезон не требуется дополнительные расходы на хранение и транспортировку продуктов из других стран к точкам продажи.



Сезонные продукты обычно имеют более высокую питательную ценность, чем те, которые мы употребляем в не сезон. После сбора и транспортировки от теплиц к магазинам с каждым последующим днем количество питательных веществ в несезонных продуктах быстро снижается. Например, шпинат после хранения в течение 7 дней в холодильнике при средней температуре теряет 75% витамина С и 13% витамина В1.

Аналогичный процесс происходит во всех других несезонных продуктах. Лондонские ученые ещё в 2007 году провели исследования и доказали, что сезонным можно называть даже молоко. Качество продукта, который дают коровы летом, намного лучше, чем напиток, получаемый зимой.



Многие эксперты в области здравоохранения и медицины согласны с тем, что сезонная еда является более ценным источником питательных веществ, витаминов, минералов и ферментов, необходимых для правильного функционирования организма.

А некоторые исследователи уверены, что соблюдение диеты на основе сезонной пищи – лучший способ предотвратить пищевую непереносимость, аллергию, ожирение, диабет 2 типа и другие хронические заболевания.



И, в конце концов, употребление сезонной пищи благоприятно сказывается на экологии. Чтобы вырастить сезонные овощи и фрукты, используют меньше химикатов.

Кроме того, в окружающую среду попадает меньше выхлопных газов от перевозки заморских продуктов.

По некоторым оценкам, употребление сезонных и местных продуктов позволяет сократить углеродный выброс примерно на 10%.

