

День фруктовых салатов отмечается 4 июля

Этот праздник призван привлечь внимание к здоровому питанию и показать, что фрукты могут быть не только полезными, но и вкусными.

Фруктовый салат — это смесь из разнообразных свежих фруктов, измельчённых на небольшие кусочки. Обычно его подают охлаждённым в качестве десерта. В состав могут входить яблоко, апельсин, груша, банан, виноград без косточек, мандарин, ананас, киви и другие фрукты.

Полезность фруктовых салатов заключается в том, что фрукты содержат витамины (А, С, Е, группы В), калий, магний, железо, кальций, клетчатку и антиоксиданты. Они улучшают пищеварение, помогают контролировать вес, борются со старением и стрессом. Например, клубника богата витамином С и антиоксидантами, а также содержит эллаговую кислоту, которая обладает противовоспалительными свойствами. Черника содержит антоцианы — мощные антиоксиданты, которые защищают клетки от повреждений. Бананы являются источником калия и витаминов группы В. Ананас содержит бромелайн — фермент, обладающий противовоспалительными свойствами и улучшающий пищеварение. Гранат содержит антиоксиданты и витамин К.

В качестве заправки можно использовать: натуральный йогурт (пробиотики полезны для здоровья кишечника и играют важную роль в иммунитете), мед (обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами), лимонный сок (дополнительный источник витамина С, придает салату свежий вкус) и кленовый сироп (натуральный подсластитель, богатый антиоксидантами).

Советы по приготовлению.

Выбирайте качественные продукты. Перед покупкой убедитесь в свежести фруктов, избегайте повреждённых, с признаками плесени или порчи. **Тщательно мойте фрукты под проточной холодной водой.** Для твёрдых корок (например, у яблок или груш) можно использовать мягкую щётку. Перед мытьем переберите ягоды: удалите мягкие, перезревшие, повреждённые экземпляры. **Обрабатывайте инвентарь и руки.** Перед началом работы вымойте руки с мылом. Используйте чистые ножи, доски и посуду для нарезки фруктов. После каждого использования мойте инвентарь горячей водой с моющим средством. **Готовьте салат непосредственно перед подачей.** Это поможет сохранить свежесть фруктов и их полезные свойства. **Храните готовый салат в холодильнике при температуре не выше +4 °C и употребляйте в течение 1–2 часов после приготовления, чтобы избежать размножения бактерий.**

Важно: при приготовлении фруктовых салатов нужно учитывать индивидуальные особенности (например, аллергию на орехи или молочные продукты) и соблюдать правила гигиены.

Фруктовые салаты можно готовить на завтрак, для полдника или подавать как лёгкий ужин — вариантов множество. Их можно делать сладкими и подавать в качестве десерта или сочетать фрукты с несладкими ингредиентами.

Как сохранить витамины? Не нарежьте фрукты слишком мелко. При измельчении активизируется фермент аскорбатоксидаза, который разрушает витамин С. Заправляйте салат непосредственно перед подачей. Длительное хранение в заправленном виде приводит к окислению и потере полезных веществ. Выбирайте щадящие способы обработки. Избегайте длительной термической обработки, которая разрушает витамины.

Соблюдая эти правила, вы сможете наслаждаться вкусными и полезными фруктовыми салатами без риска для здоровья.

Материал составлен на основе открытых Интернет источников
<https://zpp.rosпотреbnadzor.ru>