

## Самые полезные и вкусные продукты осени

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
10.10.2014 20:00

---



Дары осени самые яркие на вкус и цвет. Неудивительно, что осенний холодильник всегда полон фруктами, овощами, грибами и ягодами, которые не только красивы на вид и ароматны на запах, но и очень полезны. Это кладезь витаминов и микроэлементов, который поможет поддержать иммунитет и продержаться без заболеваний весь предстоящий холодный сезон.

Яблоки. Содержат витамины А, В1, В2, В3, В6, В9, С, Е, Н, РР. Лучше всего яблоки употреблять в сыром или печённом виде.

Виноград. Без этого растения не существовал бы любимый всеми напиток — вино. Свежие ягоды содержат витамины А, С, Е, группы В, РР, Н, в также железо, кальций, калий, магний, натрий, фосфор, хлор, и другие микроэлементы.

Орехи. Содержат витамины В1, В2, С, РР, а также железо, медь, кобальт, марганец.

Шиповник. Ягода содержит витамины А, С, В, Е. Из шиповника принято варить отвар.

Облепиха. Плоды используются для получения облепихового масла, их также добавляют в чай.

## Самые полезные и вкусные продукты осени

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
10.10.2014 20:00

---

Брусника. Ягоды растения содержат витамин С, калий, кальций, марганец, дубильные вещества. Из них готовят джемы, варенье, морс и компоты.

Клюква. Плоды этого растения богаты высоким содержанием витаминов С и РР. Её можно замораживать, готовить соусы и морс.

Свёкла. Корнеплод содержит витамины В, РР, а также железо, йод, калий, кальций, магний.

Грибы. Сентябрь-октябрь — самое время для сбора грибов, которых в это время в изобилии. Боровики, грузди, подберёзовики, подосиновики и это далеко не полный список осенних даров. Их можно сушить, варить, жарить, мариновать и засаливать

Тыква — королева осени. Овощ богат витаминами А, В, С, D, Е, Т, РР, а также железом, каротином, цинком, фосфором. Из неё можно делать фреши, варить кашу, запекать, мариновать и жарить

[Источник](#)