



Для публикации в СМИ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской
области»

**Филиал Федерального бюджетного
учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в
городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском
районах и городе Ревда»
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15,
факс: (3439) 24-84-20
e-mail: mail_11@66.rosпотребнадзор.ru
[http:// 66.rosпотребнадзор.ru](http://66.rosпотребнадзор.ru)
[http:// www.fbuz66.ru](http://www.fbuz66.ru)
ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

от .07.2026 г. №66-20-011-14/08- -2026

Центр гигиены и эпидемиологии рекомендует: сезонные продукты июля

Лето у многих ассоциируется не только с солнцем, жарой, а во многом с доступными отечественными овощами, фруктами и ягодами. Настал июль — середина летнего сезона. Самое время насытить свой организм необходимыми ему нутриентами, тем более, что они стали более доступны, чем в июне.

Июль — король фруктов и ягод. В начале месяца в Россию начинают завозить абрикосы и черешню из ближнего зарубежья. К середине месяца созревает вишня, а в конце появляются первые ягоды — смородина, черника и малина. Также на смену импортным яблокам приходят летние сорта отечественных фруктов. Все эти сочные и сладкие плоды лучше всего употреблять в свежем виде, но можно начинать делать и заготовки: замораживать, закатывать компоты и варенье. Но важно помнить, что, несмотря на то, что сахар является хорошим консервантом, его избыток может навредить здоровью.

При обилии фруктов в июле не нужно забывать и про овощи. Самые популярные овощи июля — это молодой картофель, морковь и капуста. Чуть меньшей любовью пользуется зелёный горошек. Его отставание объясняется тем, что сезон этого овоща длится всего несколько недель, и не все успевают его застать. Также в июле наливаются соком и пользой паслёновые: перцы, баклажаны и помидоры. Они прекрасно укрепляют иммунитет и предотвращают развитие воспалительных процессов.

Зелень июля всё также разнообразна, ведь тепло и солнце творят чудеса с растительным миром. Советуем в этот месяц обратить внимание на пряные травы. Их область применения не настолько широка, как у привычных петрушки, укропа и листового салата, но они обязательно придадут пикантность и неповторимые ароматы вашим блюдам. К тому же

они содержат много витаминов и эфирных масел, которые благоприятно скажутся на вашем здоровье. Тимьян, чабрец, майоран, базилик разнообразят рацион и принесут пользу.

В июле также стоит обратить внимание на бахчевые культуры: к концу месяца на прилавках появляются первые арбузы и дыни из южных регионов России. Сочные, сладкие, они становятся настоящим летним лакомством и источником влаги в жаркие дни. Главное — выбирать плоды правильно: у спелого арбуза должен быть сухой хвостик и характерное жёлтое пятно на боку, а дыня должна приятно пахнуть и слегка пружинить при нажатии.

Не стоит забывать и о пользе сезонных корнеплодов — например, молодой свёклы и редьки. Свёкла отлично подойдёт для приготовления холодных супов, таких как ботвинья или свекольник, а редька добавит пикантности салатам. В сочетании с зеленью и растительным маслом эти овощи станут не только вкусным, но и полезным дополнением к летнему меню.

Чтобы максимально сохранить пользу июльских даров природы, старайтесь минимизировать термическую обработку: свежие салаты, смузи, лёгкие закуски — идеальные варианты для жаркой погоды. Если же вы всё-таки планируете готовить, отдавайте предпочтение щадящим способам — запеканию в фольге, тушению или приготовлению на пару. Так в продуктах сохранится больше витаминов и микроэлементов.

Ещё один отличный вариант использования сезонных продуктов — домашние морсы и компоты без лишнего сахара. Например, компот из вишни и смородины с добавлением небольшого количества мёда не только утолит жажду, но и станет источником витамина С. А замороженные ягоды и овощи, заготовленные в июле, помогут поддерживать витаминный баланс в холодное время года.

Помните, что даже самые полезные продукты стоит употреблять в меру: разнообразие и сбалансированность — ключевые принципы здорового питания. Пусть июль станет временем новых вкусовых открытий и заботы о своём здоровье!