Многие уверены: раз помидоры и огурцы зимой привозные или «тепличные» – значит, витаминов в них почти нет. Однако это один из самых распространенных мифов о зимнем питании. Врач-гастроэнтеролог Цифровой Клиники Страхового Дома ВСК Анастасия Рыжкова рассказала, что на самом деле говорят доказательная медицина и исследования о несезонных овощах и фруктах – и почему отказываться от них зимой не стоит.

Может ли употребление несезонных продуктов привести к дефициту витаминов

Сам по себе сезон не определяет риск недостаточности витаминов. Дефицит возникает из-за нарушений всасывания полезных веществ из пищи, повышенной потребности организма в микроэлементах или наличия заболеваний.

Авитаминоз – тяжёлая форма дефицита конкретного витамина – встречается реже, чем недостаточность отдельных микроэлементов. Зимой может снижаться уровень витамина D из-за меньшего воздействия солнечного света. Однако восполнить эту проблему за счёт овощей и фруктов невозможно: они не являются значимым источником этого витамина.

Влияет ли транспортировка продуктов на питательную ценность

При длительном хранении и воздействии кислорода, света и повышенной температуры воздуха в овощах и фруктах может снижаться содержание некоторых витаминов, особенно витамина С. Минералы и пищевые волокна значительно устойчивее к хранению, а степень изменений зависит от продукта и условий хранения.

Замороженные овощи и ягоды также сохраняют значительную часть питательных веществ, так как их заморозка часто происходит сразу после сбора и используется шоковая технология. Поэтому выбирать между свежим импортным продуктом и качественным замороженным не обязательно: оба варианта могут быть полноценной частью рациона. Однако важно отметить, что повторное размораживание и заморозка будут значительно ухудшать качество продукта.

Также нет оснований считать тепличный урожай зимой вредным только из-за способа выращивания продуктов. Важны соблюдение технологий, контроль нитратов и остатков средств защиты растений.

Лучше покупать продукты в проверенных местах и мыть их под проточной водой: это удаляет загрязнения и может уменьшить количество поверхностных остатков пестицидов, хотя и не гарантирует их полного удаления.

Как питаться зимой, чтобы получать достаточно витаминов

Для ежедневного рациона предпочтительнее цельные свежие фрукты. Фруктовые соки могут позволить быстро получить значительное количество сахаров, но они насыщают хуже. Это связано с тем, что при приготовлении сока часть пищевых волокон остаётся в мякоти. Поэтому даже 100% сок без добавленного сахара содержит свободные сахара, из-за чего его употребление следует ограничивать.

«ВОЗ рекомендует взрослым и детям старше 10 лет употреблять не менее 400 г овощей и фруктов ежедневно. Это могут быть местные и импортные, свежие, замороженные или консервированные продукты без избытка соли и сахара. Мы рекомендуем своим пациентам включать в рацион не только сезонные продукты, но и добавлять экзотики», – добавила Анастасия Рыжкова, врач-гастроэнтеролог Цифровой Клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования, 25.11.2026 г.