

ЗДОРОВЬЕ С СОЛНЕЧНЫХ БЕРЕГОВ ТУРЕЦКОГО СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ

У БЕРЕГОВ СРЕДИЗЕМНОГО МОРЯ В ТУРЦИИ ВЫРАЩИВАЮТ ПРЕВОСХОДНЫЕ ЦИТРУСОВЫЕ. КАЖДЫЙ ПЛОД, СОЗРЕВШИЙ НА ВЕТВЯХ МЕСТНЫХ ДЕРЕВЬЕВ, – НАСТОЯЩАЯ ВИТАМИННАЯ БОМБА.

Турция славится на весь мир уникальными климатическими условиями. И это не только привлекает туристов из многих стран, но и чрезвычайно благоприятно сказывается на развитии сельского хозяйства. Благодаря высокому уровню плодородия почв в Турции выращивают множество фруктов и овощей высочайшего качества.

Особое место среди них занимают цитрусовые. Эти нежные, довольно прихотливые фрукты растут исключительно в мягком субтропическом климате. В Турции цитрусовые угодья сосредоточены на юге и юго-западе страны. Цитрусовые считаются зимними фруктами, хотя их можно с удовольствием употреблять в течение всего года. Пик популярности

цитрусовых традиционно приходится на зимний период, однако невозможно представить осень или весну без апельсинов и лимонов. Благодаря высокому содержанию витаминов и минералов, а также высокой питательной ценности цитрусовые незаменимы в качестве поддерживающей терапии при гриппе и простуде. Также они оказывают неоценимую помощь организму в деле профилактики простудных заболеваний. Благодаря высокому содержанию витамина С все цитрусовые благотворно влияют на состояние иммунитета. Их можно употреблять не только в виде соков, но и использовать в овощных и фруктовых салатах, различных блюдах и десертах. Они улучшают вкус приготовленных блюд и делают любую еду более полезной. Помимо витамина С плоды цитрусовых также



содержат витамин А и витамины группы В, сахар, клетчатку, калий, магний, кальций, железо, фосфор и медь. Мощный природный антиоксидант бета-каротин предотвращает повреждение клеток. Наличие большого количества калия помогает предупредить сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск развития рака желудка и поджелудочной железы. Цитрусовые оказывают положительное воздействие практически на все органы и системы и являются прекрасной поддержкой при лечении астмы, бронхита, туберкулеза и других легочных заболеваний. Кроме того, содержание кальция защищает здоровье костей и зубов. Эффект воздействия цитрусовых на кожу сравним с прикосновением волшебной палочки – они регулируют микроцирку-

ляцию, укрепляют капилляры, возвращая коже молодость. С помощью лимонов, грейпфрутов, мандаринов и апельсинов гораздо легче справиться со стрессом и напряженным рабочим графиком. И речь идет не только о цитрусовых соках и салатах. Различные ароматические масла и добавки для ванн и кремов также оказывают успокаивающее и расслабляющее воздействие на весь организм, а кожу тонизируют, делая ее более молодой и упругой. Скрабы для лица и тела с экстрактом цитрусовых и фруктовыми кислотами являются идеальным средством для обновления кожи. А цитрусовые тоники для проблемной кожи сужают поры, уменьшают жирный блеск и предотвращают появление прыщиков и «черных точек».

СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЕ СОЛНЦЕ

Иногда бывает сложно решить, чем подкрепиться на обед или ужин. В такие моменты нас спасают фрукты и овощи. Дело к зиме, и уже совсем скоро на прилавках российских рынков и магазинов появятся яркие, солнечные цитрусовые. Выбирая фрукты, обязательно обратите внимание на их внешний вид. Цитрусовые должны быть тяжелыми, плотными, с гладкой кожурой без вмятин. Турецкие цитрусовые – гарантия качества, ведь в Турции выращивают фрукты натуральным способом, не прибегая к опасным химикатам. Цитрусовые высочайшего качества, выращенные на территории Турции, экспортируются в разные точки России. Именно Россия является одним из крупнейших импортеров цитрусовой продукции из Турции. Производство, упаковка и транспортировка цитрусовых из Турции в Россию осуществляются согласно высочайшим международным стандартам. Поэтому, покупая турецкие цитрусовые, вы можете быть уверены, что они совершенно безопасны, отличаются высоким качеством и, разумеется, превосходным вкусом.



ДЕРМАТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ... ЦИТРУСОВЫЕ!

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИМЕТЬ ЗДОРОВУЮ КОЖУ, НЕДОСТАТОЧНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ. ТАКЖЕ ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ И УПОТРЕБЛЯТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ, В ОСОБЕННОСТИ ВИТАМИНА С.



Существует множество способов поддержания здоровья кожи. Сбалансированное питание, отказ от кофеина, никотина и алкоголя, низкий уровень стресса и употребление достаточного количества жидкости являются неизменными условиями сохранения здоровой и молодой кожи. Часть сбалансированной диеты, необходимой для здоровья и красоты кожи,

являются наши добрые друзья цитрусовые. Всего несколько долек лимона в обычном стакане воды способны принести невероятную пользу. А сколько витаминов и минералов содержится в стакане свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока! Вода с лимоном и соки из свежих цитрусовых являются важной составляющей диеты многих знаменитостей мира. Именно здоровому питанию они

обязаны своей красотой. Разумеется, спорт также важен для поддержания тела в форме, но именно сбалансированная диета обеспечивает слаженную работу внутренних органов, а следовательно, упругость и молодость кожи, ее здоровое сияние и красоту. Как говорится, результат налицо! Витамин С, которым так богаты цитрусовые, решает многие проблемы, связанные с состоянием кожи: он помогает разгладить мелкие морщинки, уменьшить жирный блеск, бороться с акне. Давайте вместе попробуем несколько чудодейственных рецептов.

Вода с ломтиком лимона. Воду необходимо употреблять в достаточном количестве в течение всего дня. Мы рекомендуем добавлять в каждый стакан воды несколько ломтиков лимона. Пэрис Хилтон, Хлои Кардашьян и Ашанти утверждают, что сияющая кожа – результат ежедневного употребления такой «лимонной» воды.

Кленовый сироп и лимон. Этот метод очищения кожи стал популярен благодаря Бейонсе.

Турция – настоящий средиземноморский рай. Здесь есть все, что нужно не только для прекрасного летнего отдыха, но и для здоровья. Именно здесь, на плодородных почвах у берегов Средиземного моря, растут ароматные, насыщенные витаминами цитрусовые. Благодаря оптимальным климатическим условиям турецкие цитрусовые не нуждаются в использовании каких-либо стимуляторов роста или химикатов.

Звезда ежедневно выпивает лимонный сок, подслащенный кленовым сиропом – вкусно и чрезвычайно полезно!

Свежевыжатый грейпфрутовый сок. Топ-модель Алессандра Амбросио советует выбирать для сока именно красные грейпфруты – ведь в них содержится максимальное количество антиоксидантов. Кроме того, ценные витамины и минералы обеспечивают необходимое увлажнение кожи, делают ее упругой, а также эффективно сжигают лишние жиры.

НЕМНОГО СОЛНЦА В СТАКАНЕ

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК – НЕПРЕМЕННОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ! ВСЕГО ОДИН СТАКАН СВЕЖЕГО АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА В ДЕНЬ ПОДАРИТ ВАМ БОДРОСТЬ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ, А ТАКЖЕ ПРИНЕСЕТ НЕМАЛУЮ ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ.

Интересно, на чем основываются утверждения врачей и диетологов, когда они говорят об апельсине как источнике здоровья? Ответить на этот вопрос легко: апельсиновый сок богат витамином С. При нехватке витамина С в организме человек чувствует себя вялым и слабым, а без этого витамина и вовсе не может жить. Волшебный фруктовый сок укрепляет защитные силы организма, делает нас крепкими и выносливыми. А как любят разноцветные фруктовые соки дети! Сегодня во многих семьях принято пить апельсиновый сок на завтрак. Он содержит огромное количество витаминов – разумеется, при условии, что он только что выжат. Помните, что соки в упаковках содержат много искусственных подсластителей, а по уровню содержания полезных веществ не идут ни в какое сравнение с натуральными, свежими соками.

Многочисленными исследованиями было подтверждено, что апельсиновый сок имеет большое количество полезных свойств. Помимо высокого содержания витамина С, столь важного в деле укрепления иммунитета и защитных сил организма зимой, апельсиновый сок также содержит большое количество калия, оказывающего положительное

влияние на здоровье сердечной мышцы. Можно сказать, что апельсиновый сок – это уникальный минеральный коктейль. Один стакан свежавыжатого апельсинового сока после напряженного рабочего или учебного дня обеспечит вам прилив сил, снабдив организм достаточным количеством углеводов в виде сахарозы и фруктозы. В апельсиновом соке также содержится фолиевая кислота и другие витамины группы В, отвечающие за бесперебойное функционирование иммунной и нервной систем. Если вы планируете стать матерью, не забывайте каждый день выпивать стакан свежавыжатого апельсинового сока.

Кроме всего прочего, апельсины очень полезны в борьбе с еще одной распространенной проблемой – холестерином. Они помогают снизить уровень «плохого» холестерина в крови. Этот напиток также богат антиоксидантами, которые помогают снизить кровяное давление, предотвратить развитие рака молочной железы, простаты и других органов.

Хотите ли вы иметь хорошие зубы в старости? Тогда ежедневный стакан апельсинового сока должен стать обязательным ритуалом, поскольку, укрепляя



кровеносные сосуды, апельсиновый сок предупреждает кровоточивость десен. Для укрепления иммунитета рекомендуется употреблять апельсиновый сок с мелкими кусочками фруктов. Сок с мякотью поможет нормализовать микрофлору кишечника. Проведенные исследования показывают, что в тех странах, где апельсиновый сок входит в ежедневный рацион питания, уровень сердечных приступов у людей в возрасте 39-59 лет ниже, чем в странах, где такой привычки нет. У вегетарианцев, в ежедневный рацион питания которых обязательно входит апельсиновый сок, гораздо реже встречаются проблемы, связанные с кровяным давлением. Однако, как и с любым другим продуктом, необходимо соблюдать меру – слишком большое количество апельсинового сока может также привести к проблемам со здоровьем. Все хорошо в меру!



ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ, ЭКСПОРТИРУЕМЫЕ В РОССИЮ, ПРОХОДЯТ СТРОГИЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПРОИЗВОДСТВА И ПОЛНОСТЬЮ ОТВЕЧАЮТ СТАНДАРТАМ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА И ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ.

КЛАДЕЗЬ ЗДОРОВЬЯ – ВИТАМИН С

ВСЕ МЫ С ДЕТСТВА НАСЛЫШАНЫ О ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНА С. ЧЕМ ЖЕ ТАК ПОЛЕЗЕН ЭТОТ ЧУДО-ВИТАМИН, В ИЗОБИЛИИ СОДЕРЖАЩИЙСЯ В ЦИТРУСОВЫХ, И ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ЕГО ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ?

Защищает слизистую оболочку носа от вирусов гриппа и простуды, а также предотвращает их распространение в организме.

Значительно увеличивает сопротивляемость организма болезням в зимний период.

Защищает глаза от солнца и солнечного света, предотвращая образование катаракты.

Сокращает продолжительность течения простудных заболеваний и гриппа, снижает тяжесть симптомов болезни.

Уменьшает риск возникновения ишемической болезни сердца.

В сочетании с бета-каротином витамин С считается весьма эффективным в борьбе против онкологических заболеваний.

Стимулирует развитие клеток костей, зубов, десен, сухожилий и кровеносных сосудов, а также помогает защитить их.

Является мощным антиоксидантом, а значит, обеспечивает защиту от так называемых «болезней старения».

Стимулирует образование фермента, отвечающего за заживление ран.

Предотвращает окисление «плохого» холестерина (LDL).



ТУРЦИЯ ЭКСПОРТИРУЕТ ЦИТРУСОВЫЕ ВО МНОГИЕ СТРАНЫ МИРА. В 2015 ГОДУ ЭКСПОРТ ТУРЕЦКИХ ЦИТРУСОВЫХ СОСТАВИЛ 841 МЛН ДОЛЛАРОВ.

СОЛНЫШКО В РУКЕ

КАЖДЫЙ ЦИТРУСОВЫЙ ПОХОЖ НА МАЛЕНЬКОЕ СОЛНЫШКО – И ЦВЕТОМ, И ФОРМОЙ. И КАК СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ НЕОБХОДИМ ВСЕМУ ЖИВОМУ НА ЗЕМЛЕ, ТАК И БЕЗ ЦИТРУСОВЫХ НЕВОЗМОЖНО СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ.

Иммуитет – именно о нем мы задумываемся с приходом осени. Укрепить защитные силы организма, подготовиться к зиме, чтобы выстоять против очередной атаки вирусов гриппа и простуды – вот что занимает нас с наступлением холодов. Спорт и здоровая диета – главные условия крепкого иммунитета. А цитрусовые – незаменимые помощники в деле профилактики простудных заболеваний. Осенью обычно трудно не заболеть. Организм перестраивается, готовясь к зиме, начинается учеба, работы становится больше, а солнечных дней – меньше. Часто иммунитет горожан не выдерживает стресса и сдает позиции под натиском вирусной инфекции.

Цитрусовые – наши первые помощники в укреплении иммунитета. Как только разноцветные шары цитрусовых плодов появятся на прилавках ближайших магазинов и рынков, сразу включайте их в ежедневный рацион питания. Помимо этого, разумеется, необходимо соблюдать несложные правила гигиены: избегайте мест скопления большого количества народа, не забывайте тщательно мыть руки. Усталость и сонливость – частые спутники холодов. Чтобы почувствовать себя лучше, просто выпейте стакан цитрусового сока и немного отдохните. Что касается питания, то в холодное время года как никогда важно есть горячие наваристые супы. Приправьте суп соком лимона – и помимо яркого вкуса вы обеспечите себе дополнительный прием витамина С. Также важно включать в ежедневное меню натуральные белки, такие как постное мясо, яйца, сыр или рыба.



Витамин С является лучшим природным лекарством от гриппа. Известно, что витамин С прекрасно борется с простудными заболеваниями, защищает стенки сосудов при высокой температуре тела и отравлениях. Витамин С содержится не только в витаминных препаратах, но и в натуральных фруктах, особенно в цитрусовых. Высокое содержание витамина С в цитрусовых объясняется наличием довольно плотной кожуры – именно благодаря ей витамины хранятся в цитрусовых продолжительное время. Поэтому цитрусовые – лучшие помощники в борьбе против свободных радикалов, ослабляющих иммунитет и повреждающих клетки организма. Осенью и зимой старайтесь добавлять как можно больше цитрусовых в самые разные блюда. Лимонный

сок хорош в качестве заправки супов и салатов, а также к мясу и рыбе. Апельсины и грейпфруты придают любому мясному блюду пикантность, а мандарины просто незаменимы в различных десертах. Добавьте в салат из зелени мелко нарезанные яблоки и несколько капель сока лимона, и ваш салат наполнится витаминами. Дольки мандаринов, смешанные с тертой морковью и заправленные йогуртом, – прекрасный заряд бодрости и витаминов А и С. Ну а творог с кусочками грейпфрута и медом на завтрак поможет укрепить иммунитет и нормализует обмен веществ.

А как же быть, если вы чувствуете, что, возможно, уже заболели? Скорая помощь при начинающейся простуде – снова цитрусовые! Первая помощь организму – чай с ломтиком лимона или апельсина. Если добавить в кружку чая натуральный мед, сок одного лимона и тертый имбирь, то получится поистине волшебный напиток. Дайте ему настояться минут пять, выпейте мелкими глотками, и вы почувствуете, как тепло разливается по всему телу. Регулярное употребление фруктов, в особенности цитрусовых – прекрасный способ избежать гиповитаминоза. Поскольку витамин С не накапливается в организме, необходимо регулярно употреблять цитрусовые. Свежевыжатый лимонный, мандариновый, грейпфрутовый и яблочный соки весьма эффективны для укрепления иммунитета, а зеленый чай с добавлением цитрусовых и яблок – настоящий зимний эликсир здоровья. Пусть этой осенью и зимой на вашем столе каждый день будут свежие, натуральные цитрусовые. Будьте здоровы!

ПАЛЕОДИЕТА – ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ!

МЭТТЬЮ МАККОНАХИ, ДЖЕССИКА БИЛ, МАЙЛИ САЙРУС, УМА ТУРМАН, ЛЕБРОН ДЖЕЙМС – ЛИШЬ НЕМНОГИЕ В ДЛИННОМ СПИСКЕ МИРОВЫХ ЗНАМЕНОСТЕЙ, ПО ДОСТОИНСТВУ ОЦЕНИВШИХ ПРЕИМУЩЕСТВА ПАЛЕОДИЕТЫ.

Палеодиета берет свое название от палеолита, или каменного века. В основе палеодиеты лежит достаточное употребление мяса, рыбы, овощей и фруктов. Предполагается полный отказ от сахара, обработанных пищевых продуктов, зерновых и бобовых культур.

Помимо того что данная диета способствует относительно быстрому снижению веса, она также улучшает состояние липидов крови и значительно укрепляет иммунитет. Доказано, что данная диета помогает предотвратить ожирение, рак, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, а также такие дегенеративные заболевания нервной системы, как депрессия и бесплодие. К тому же палеодиета обеспечивает хорошее самочувствие в течение всего дня.

Как же на самом деле обстояли дела в каменном веке? Ученые пришли к выводу, что причиной энергичности и силы на-



ших далеких предков были не только физические нагрузки, но и их пищевые привычки. Об этом подробно рассказывает в своей знаменитой книге о палеодиете американский ученый Лорен Кордейн. Именно благодаря ему палеодиета стала неве-

роятно популярной. По данным за 2013 год, слово «палеодиета» было одним из лидеров среди поисковых запросов Google. Доктор Лорен утверждает, что диета каменного века – это идеальная система питания, способствующая оптимизации работы всех структур организма и укреплению здоровья в целом. Палеодиета также снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и способствует похудению.

Доказано, что наши предки уже в эпоху палеолита употребляли в пищу плоды цитрусовых. Сегодня цитрусовые с успехом используются в составе профилактической терапии в целях снижения риска возникновения онкологических заболеваний, имеют противовоспалительные свойства, являются мощными антиоксидантами. При отсутствии гипогликемического синдрома, повышенной чувствительности или индивидуальной непереносимости продукта, а также некоторых других заболеваний, регулярное употребление в пищу цитрусовых приносит исключительную пользу всему организму. К примеру, лимон и грейпфрут, которым отведено важное место в палеодиете, увеличивают сопротивление организма, делают человека более выносливым, защищают от болезней, а также восстанавливают энергетические запасы организма. Поскольку список углеводов палеодиеты весьма ограничен, цитрусовые прекрасно удовлетворяют потребность организма в природных сахарах. При условии правильного соблюдения палеодиета в сочетании с цитрусовыми вполне может стать залогом здоровья и долголетия.

ПРОИЗВОДСТВО ГРЕЙПФРУТОВ В ТУРЦИИ СОСТАВЛЯЕТ 10% ОТ ОБЩЕГО ПРОИЗВОДСТВА ЦИТРУСОВЫХ. В 2015 ГОДУ ЭКСПОРТ ГРЕЙПФРУТОВ СОСТАВИЛ 75,6 МЛН ДОЛЛАРОВ.



Мэттью Макконахи

Ума Турман

ЧЕМПИОНЫ ЗДОРОВЬЯ

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛЕЖАТ В ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ИМЕННО ПОЭТОМУ ЦИТРУСОВЫЕ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ДИЕТЫ ЛЮБОГО СПОРТСМЕНА.

Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям спортом и физической культурой человек ощущает прилив бодрости и сил, повышается производительность, достигается максимальный эффект тренировок, обеспечивается высокая концентрация внимания. Кроме того, снижаются риски заболеваний и травм, а в случае возникновения таковых уменьшается срок восстановления. Дети, с раннего возраста привыкшие к физическим нагрузкам, растут быстрее, состояние их здоровья значительно лучше сверстников, не занимающихся спортом. Правильно сбалансированное питание чрезвычайно важно для людей, занимающихся спортом. Для увеличения результативности тренировок спортсмену необходимо поддержать организм, вовремя дать ему достаточно «топлива», избегая при этом «пустых» калорий. Каждый выбирает спорт по душе и по потребностям. Одним больше подходят плавание или фитнес, другие любят заниматься йогой и пилатесом, третьи заинтересованы исключительно в обретении сильных, «накачанных» мышц. Однако всех спортсменов объединяет потребность в хорошо сбалансированной диете. Ведь физические нагрузки только тогда принесут пользу, когда организм получает достаточно энергии, белков, жидкости, витаминов и минералов. Обычно люди предпочитают заниматься спортом для того, чтобы выглядеть более подтянутыми и стройными. Частенько они забывают об основной пользе спорта – он способствует укреплению мышц и костей и делает организм выносливее, что позволяет ему противостоять

многим болезням. Также регулярные физические нагрузки ускоряют обмен веществ, избавляют от избыточного жира, а также способствуют выработке гормонов счастья и защищают от депрессии.

Вне зависимости от выбранного вида спорта, приступая к физическим нагрузкам, обязательно разработайте для себя персональный план питания. Прекрасно, если у вас есть возможность посоветоваться с компетентным диетологом. Однако несложно догадаться, что практически любая диета основана на включении в ежедневный рацион большого количества свежих овощей и фруктов. И цитрусовые среди них занимают далеко не последнее место.

Важно помнить, что вне зависимости от уровня физической подготовки, категорически запрещается перед занятиями спортом употреблять тяжелую пищу или выполнять упражнения на голодный желудок. Занятия спортом на голодный желудок приводят к потере мышечной массы и энергии, а тяжелая, жирная пища перед занятиями снижает эффективность тренировок. Начинайте свой день с цитрусовых. Это легкие продукты, содержащие много энергии и витаминов. Самый популярный способ включения цитрусовых в утреннее меню – стакан свежевыжатого апельсинового сока за завтраком. Половинка грейпфрута с омлетом из двух яиц и кусочком подсушенного ржаного хлеба – отличный завтрак, богатый клетчаткой. Ну а ломтики цитрусовых в тарелке с кашей не только придадут ей особый вкус, но и добавят пользы. Однако будьте осторожны – не ешьте цитрусовые натощак, ведь в них содержатся фруктовые кислоты, которые раздражают чувствительную слизистую оболочку желудка. Важное правило для спортсменов – пить достаточно жидкости. Вода и разбавленные водой свежевыжатые соки помогут не только поддержать водный баланс в организме, но и избавят от лишних килограммов. Еще один рецепт – добавьте в стакан с водой несколько капель лимонного сока. Так вы очистите организм от токсинов и дадите ему дополнительный заряд энергии.



**ОБЩИЙ ОБЪЕМ
ЭКСПОРТА
ЦИТРУСОВЫХ
ТУРЦИИ В 2015 ГОДУ
СОСТАВИЛ
1,5 МЛН ТОНН.**