

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.



Овощи и фрукты – важная составляющая здорового питания. Они являются источником витаминов (А,С,Е,К, группы В), углеводов, пищевых волокон, органических и минеральных веществ (кальция, магния, железа, цинка). Мало кто знает, что полезные фрукты и овощи содержат еще и минорные компоненты (флавоноиды, пищевые индолы, органические кислоты), которые служат защитой организма от вредного воздействия окружающей среды.

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 г овощей и фруктов 5 раз в день.

Употребление в пищу ежедневно достаточное количество свежих

овощей и фруктов приносит пользу:

- Способствует росту и развитию детей;
- Увеличивает продолжительность жизни; замедляют процесс старения;
- Способствует сохранению психического здоровья;
- Обеспечивает здоровье сердца; снижает уровень холестерина в крови;
- Снижает риск онкологических заболеваний;
- Снижает риск ожирения;
- Снижает риск диабета;
- Улучшает состояние кишечника;
- Улучшает иммунитет;

**Самые
в овощах**

полезные

витамины

1. **Витамина А** больше всего находится в моркови, горохе, фасоли и картофеле.
2. **Витамины группы Д** в большом количестве содержатся в капусте, той же самой моркови и картофеле.
3. Природными источниками **витамина Е** являются зеленый салат, горох, томаты, спаржа и брокколи.
4. **Витамина С** очень много содержится в капусте, картофеле, болгарском перце и зеленом салате.
5. **Витамины группы В** находятся в картофеле, зеленом салате, свекле, горохе и белокочанной капусте.

Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе?

-Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени!

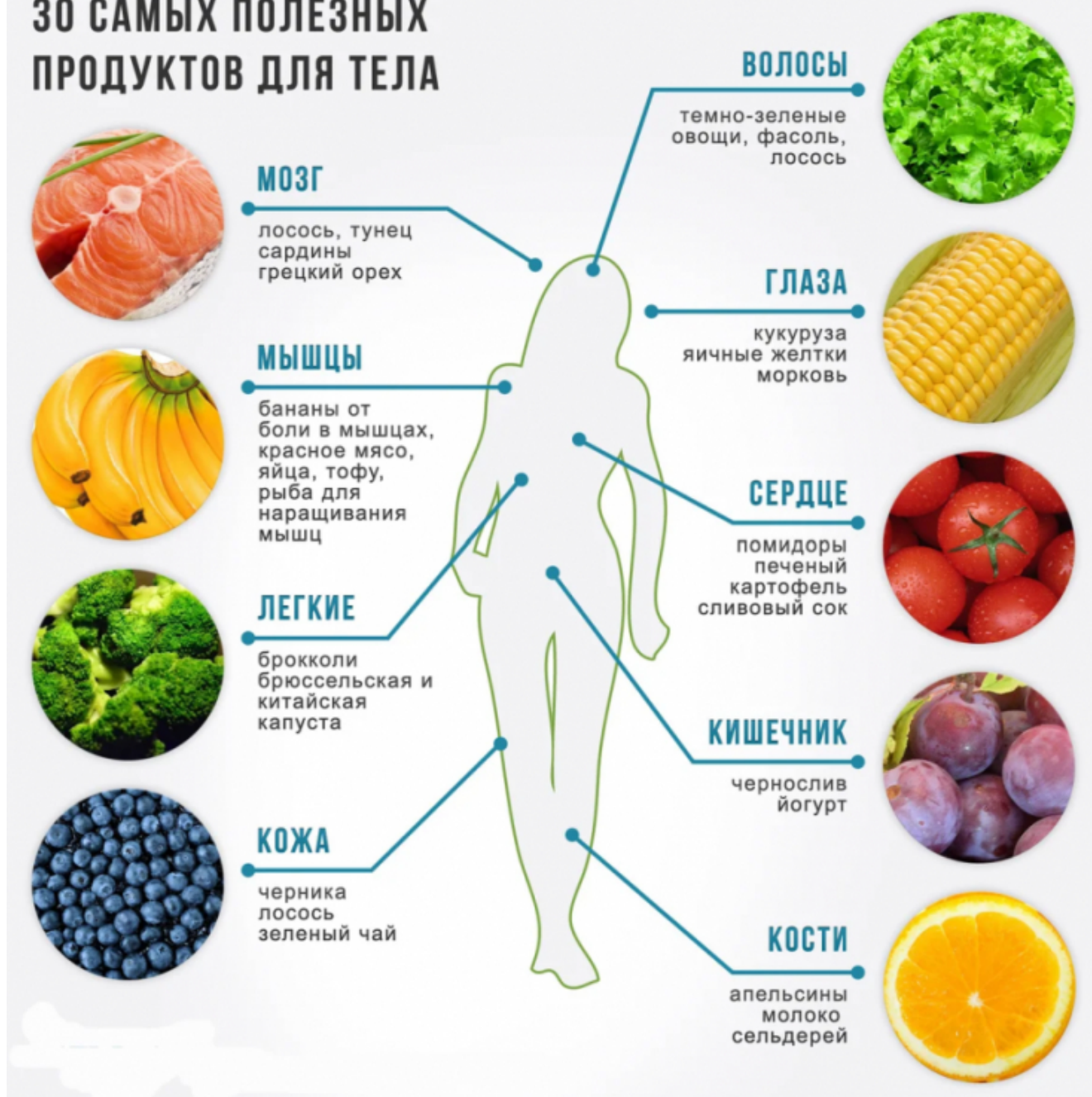
-Ваза с фруктами должна быть всегда на виду и легко доступна!
Замените перекусы фруктами!

-Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным!

-Зимой используйте замороженные и сушеные овощи и фрукты!

Правильное питание-это целая система. Только грамотный подход к питанию позволит Вам сохранить молодость, красоту, здоровье!

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

РЦМП