С 13 по 19 февраля 2023 года проходит 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 фруктовприносит пользу:

-Способствует росту и развитию детей;

-Увеличивает продолжительность жизни;замедляет 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 полезные витамины в овощах

1. **Витамина А** больше всего находится в моркови, горохе,

фасоли и картофеле.

2. **Витамины группы Д** в большом количестве содержаться 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 сушенные овощи и фрукты.!

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

Центр здоровья