

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день

ОВОЩИ И ФРУКТЫ В РАЦИОНЕ - ВАЖНЫЙ ШАГ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ!



Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.

Потребление овощей и фруктов в достаточном количестве приносит многоплановую пользу:

Способствует росту и развитию детей;

Увеличивает продолжительность жизни;

Способствует сохранению психического здоровья;

Обеспечивает здоровье сердца;

Снижает риск онкологических заболеваний;

Снижает риск ожирения;

Снижает риск диабета;

Улучшает состояние кишечника;

Улучшает иммунитет.

Овощи и фрукты – это источник здоровья, молодости и красоты человека.

В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Достаточное употребление в пищу овощей и фруктов

благоприятно действует на весь организм, улучшая работу всех обменных процессов, в том числе обмена веществ.

Всё это объясняется содержанием в овощах и фруктах таких витаминов как каротин (провитамин А), витамины С, К и Р. Также они содержат сахарозу, фруктозу, пектины, клетчатку, крахмал, органические кислоты, минеральные соли.

Немаловажным является антибактериальное действие так называемых фитонцидов, которые в большом количестве содержатся в чесноке, луке и цитрусовых. И, пожалуй, главным фактом, свидетельствующим о пользе овощей и фруктов, является их способность защищать клетки организма от болезней и старения благодаря содержанию в них антиоксидантов: бета-каротина (форма витамина А) и витамина С.

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету.

Так, плоды **жёлтого цвета** богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека.

К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза.

Овощи и фрукты **оранжевого цвета** содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом и обладает антираковыми свойствами.

Это морковь, манго, тыква, облепиха и др.

Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей.

Красные овощи, фрукты и ягоды – это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свёкла и др.

Зелёные овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С.

Зелёный окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д.

Плоды **сиреневого цвета** – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источниками антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

Овощи поставляют в организм человека не только витамины, но также минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий и др. Более того, овощи и фрукты содержат в себе органические кислоты и эфирные масла.

Эти вещества улучшают процесс пищеварения, подготавливают организм к принятию более тяжелой пищи, способствуют лучшему усвоению рыбы и мяса.

Ещё одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность.

Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

Фрукты и овощи – это залог хорошего самочувствия, бодрости, энергичности, внешней красоты и оптимизма. Благодаря употреблению овощей и фруктов в должных количествах человек поддерживает своё здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным.