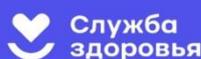


НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.

Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

Как съедать норму овощей в день?

Включайте овощи в каждый приём пищи. Например, делайте овощные гарниры, готовьте салаты и основные блюда из овощей. Также овощи можно включить в перекусы. Ешьте квашеную капусту, она содержит много витамина С.

Можно включить в рацион замороженные овощи и даже делать заготовки самим. Например, можно заморозить перец, брокколи, цветную и брюссельскую капусту.

Ешьте мясо и рыбу с овощами. Белки и сложные углеводы отлично сочетаются.

Откажитесь от солёных и маринованных овощей, так как в них много соли, сахара и уксуса.

«Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. Оптимальное количество зависит от ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека. Ешьте фрукты и овощи и хорошее самочувствие, бодрость и внешняя красота вам обеспечены!»

Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:

1. Способствует росту и развитию детей;
2. Увеличивает продолжительность жизни;
3. Способствует сохранению психического здоровья;
4. Обеспечивает здоровье сердца;
5. Снижает риск онкологических заболеваний;
6. Снижает риск ожирения;
7. Снижает риск развития диабета;
8. Улучшает состояние кишечника;
9. Улучшает иммунитет.

Согласно статистике, 80% россиян употребляют недостаточное количество свежих овощей. 59% респондентов не следят за потреблением овощей и едят их гораздо реже, чем рекомендовано Минздравом.

Овощи и фрукты — источник клетчатки, которая особенно полезна для работы кишечника. Также она способствует снижению уровня «плохого» холестерина. Употребление в пищу клетчатки снижает риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

14 продуктов с высоким содержанием клетчатки:

- зелёный горошек;
- чёрная фасоль;
- брюссельская капуста;
- брокколи;
- авокадо;
- батат;
- репа;
- спаржа;
- морковь;
- бананы;
- абрикос;
- инжир;
- персики;
- груши;
- яблоки.

Поддержите здоровье — добавьте овощи и фрукты в рацион!

