



С 20 по 26 октября 2025 года в России проводится Неделя популяризации потребления овощей и фруктов, организованная Министерством здравоохранения.

Цель мероприятия — повысить популярность потребления плодов и овощей, которые являются неотъемлемой частью здорового рациона.

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.

Зима — это не только сезон холодов, но и время снижения иммунитета. Ни для кого не секрет, что питание в зимний период отличается от питания в другие сезоны года: готовим более калорийную еду и сокращаем употребление овощей и фруктов. Под влиянием неблагоприятных внешних условий наш организм как никогда нуждается в витаминах.

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. Но поскольку овощи и фрукты неравноценны по содержанию различных питательных веществ, желательно составлять недельное меню таким образом, чтобы ежедневно на столе присутствовало разнообразные растительные продукты. Причём полезны не только свежие овощи и фрукты, но и в замороженном виде, которые сохраняют свои уникальные свойства.

Употребление в пищу ежедневно 400 г свежих овощей и фруктов сокращает риск развития неинфекционных заболеваний (заболевания сердца, диабет, онкологические заболевания) и способствует поступлению в организм достаточного количества клетчатки.

Овощи и фрукты — вкусны, питательны, полезны для здоровья, являются источником легкоусвояемых углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Они богаты кальцием, магнием, железом, цинком и витаминами А, С, Е, К и группы В.

Овощи и фрукты — основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина. Пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются в желудочно-кишечном тракте, но перерабатываются полезной микрофлорой кишечника.

Помимо витаминов и минеральных веществ, полезные фрукты и овощи содержат ещё и фитонутриенты, которые служат защитой организма от вредного воздействия окружающей среды. Фитонутриенты бывают разные и содержатся в разных фруктах,

овошах и ягодах, поэтому важно каждый день употреблять разноцветную растительную пищу, чтобы получать весь спектр питательных веществ.

### **О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету.**

Плоды **жёлтого цвета** богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К ним 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.

В овощах и фруктах **красного цвета** содержится много флавоноидов, защищающих 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. 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. К ним относятся некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д.

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

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.

Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) 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.

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.

**Будьте здоровы!**