

13 - 19 февраля. 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.

– Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.

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

– 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.

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 благотворно 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, свекла 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 свое здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным.

<https://gbzlat.ru/wp-content/uploads/2022/12/34KE9J9UdFTVGysb3hbqx4u3PrGNcaUAdu6-4FX1GyrdruSyfRJd-lPrtzRJOjWS5jl-UIB-741x1024.jpg>

<https://домбаровская-библиотека.рф/media/2022/12/23/1289520728/4fBLxvavfW85.jpg>

<https://prim-crb.ru/upload/medialibrary/85d/kbq6a9hb0sa0b0ahlxdfcp60w3algmс9/%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8%20%D0%B8%20%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B.jpg>

https://www.shpakrb.ru/files/shpakovsk.pdgb/news/2022/12/13/plakat_zdorove_pitanie.jpg

https://egbs1.ru/images/news/%D0%9D%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8F%20%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B5%D0%B9%20%D0%B8%20%D1%84%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2_001.jpg

<https://reutzdrav.ru/wp-content/uploads/2022/12/1-2.jpeg>