

Овощи и фрукты занимают важное место в рационе человека, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот, минеральных веществ и клетчатки. Согласно 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. Согласно Рекомендациям по рациональным нормам потребления пищевых продуктов для россиян, рекомендуемые нормы овощей и бахчевых на 1 человека в год составляют 120-140 кг, а картофеля – 95-100 кг, фруктов и ягод — 90-100 кг.
Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит пользу: - способствует росту и развитию детей; - увеличивает продолжительность жизни;

- способствует сохранению психического здоровья;

- обеспечивает здоровье сердца;

- снижает риск развития онкологических заболеваний, ожирения и диабета;

- улучшает состояние кишечника;

- укрепляет иммунитет.

Ещё одно положительное качество овощей и фруктов - это их низкая калорийность. Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

Полезные продукты зимы

Самые популярные зимние фрукты - апельсин, мандарин, грейпфрут - содержат в избытке аскорбиновую кислоту. Многие знают, что витамин С помогает организму противостоять различным заболеваниям, участвует в синтезе коллагена, улучшает состояние кожи. Авокадо богат насыщенными и ненасыщенными жирными кислотами омега-3 и 6, витаминами А, группы В, фолиевой и пантотеновой кислотами, магнием и калием. Хурма содержит мощные антиоксиданты: каротиноиды ликопин и лютеин, а также фенольные соединения – танины, обладающие противовирусным действием. Тыква богата пектином, витаминами С, А и кальцием. Регулярное употребление тыквы пойдет на пользу работе кишечника, росту полезной микрофлоры и укреплению общего иммунитета. Лук и чеснок обладают противомикробным действием. Зимой рекомендуется добавлять эти овощи в готовые блюда в свежем виде. Витамины С, Р и

провитамин А поступают в организм исключительно из овощей. Во многих овощах содержатся минеральные вещества, благоприятно влияющие на процессы кроветворения (железо, медь, кобальт, марганец и др.)

Где содержится витамин С?

В организм витамин С поступает главным образом с растительной пищей. Продукты, богатые витамином С: - шиповник, сладкий перец; - смородина, облепиха; - петрушка, укроп; - капуста брюссельская, белокочанная или цветная;

- картофель, помидоры, болгарский перец;

- яблоки, ананасы, цитрусовые.

Витамин С быстро разрушается при нагревании. Поэтому при термообработке закрывайте кастрюлю и сковородку крышкой. При доступе кислорода потери витамина С в два раза больше, чем при приготовлении без доступа кислорода. Продукты нужно закладывать уже в кипящую воду. Лучше употреблять овощи и фрукты свежими и сырыми.

Пищевые волокна и их польза

Пищевые волокна наполняют желудок и таким образом способствуют возникновению чувства сытости, выделению пищеварительных соков и повышению усвоения пищи. Они необходимы для нормального функционирования печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника.

Пищевые волокна содержатся преимущественно в овощах, фруктах и бобовых. Наиболее известным представителем пищевых волокон является пектин. Им богаты такие овощи и фрукты, как свекла, морковь, перец, тыква, баклажаны, яблоки, абрикосы, айва, вишня, сливы, груши, цитрусовые, ягоды. В том числе и по этой причине полезна морская капуста, содержащая, как и все бурые водоросли, растворимые пищевые волокна – альгинаты.

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету

Плоды жёлтого цвета богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему. Это желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза.

Овощи и фрукты оранжевого цвета содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом. Это морковь, манго, тыква, облепиха.

Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов– это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла. Красный болгарский перец богат витамином С. В 100 его граммах содержится практически двойная норма аскорбиновой кислоты. Помимо витаминов в перце находятся калий, кальций, фосфор, магний, цинк.

Зелёные овощи и фрукты содержат магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы – это яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат.

Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны –

также являются источникам антиоксидантов, замедляющих процессы старения.

Продукты с высоким содержанием клетчатки
Клетчатка нормализует работу кишечника, является источником питания для полезных бактерий ЖКТ, предотвращает запоры, способствует снижению уровня холестерина. Больше всего клетчатки содержится в следующих продуктах: - черная фасоль, - брюссельская капуста,

- авокадо,

- батат,

- репа,

- груша,

- инжир,

- абрикос,

- семена льна.


ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
Министерство здравоохранения Республи
Национальный центр проблем формирова
Для ул
фрукто
упот
свеж
всег
раци
упот
чтоб
Употребление в пищу по крайней мере 5 порций или 400 граммов фруктов и овощей в день сокращает риск неинфекционных заболеваний (диабет, заболевания сердца, рак) и способствует обеспечению надлежащего поступления в организм клетчатки
Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница, нешлифованный рис) относятся к здоровому рациону
Картофель
крахмалист
не относят
ни к овоща
https://vk.com/ncphld
https://www.facebook.com/NCPHLD/
https://www.instagram.com/be_healthy_kz/
https://www.youtube.com/channel/UCoifZqp4fuCEuHOvUBIFZVg