

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

Неделю с 20 по 26 октября 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями популяризации потребления овощей и фруктов.

Овощи и фрукты — важная часть здорового рациона. Они богаты витаминами, углеводами, клетчаткой, органическими кислотами и минералами. Эти продукты должны составлять основу питания, чтобы поддерживать нормальное функционирование организма.

Фрукты — полезная альтернатива сладостям. В них мало сахара, но много воды, минералов и клетчатки, которая замедляет его усвоение.

Регулярное употребление овощей и фруктов приносит много пользы:

- способствует росту и развитию детей;
- увеличивает продолжительность жизни;
- улучшает психическое здоровье;
- поддерживает здоровье сердца;
- снижает риск онкологических заболеваний, ожирения и диабета;
- улучшает состояние кишечника;
- укрепляет иммунитет.

Особенно полезна клетчатка, которая содержится в овощах и фруктах. Она улучшает работу кишечника, снижает уровень «плохого» холестерина, риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Вот 14 продуктов с высоким содержанием клетчатки:

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

Как включить норму овощей в рацион?

- Добавляйте овощи в каждый приём пищи: готовьте гарниры, салаты, основные блюда.
- Включайте овощи в перекусы.
- Ешьте квашеную капусту — она богата витамином С.
- Замораживайте овощи и делайте заготовки.
- Сочетайте мясо и рыбу с овощами.

Избегайте солёных и маринованных овощей, так как они содержат много соли, сахара и уксуса.

Согласно рекомендациям ВОЗ, нужно съедать не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. Точное количество зависит от возраста, пола и уровня физической активности.

Ешьте овощи и фрукты — и вы будете чувствовать себя хорошо, бодро и привлекательно!