

## **13-19 февраля – Неделя популяризации потребления овощей и фруктов**



### **ВАЖНЫЙ ШАГ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

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.

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:

- Способствует росту и развитию детей;
- Обеспечивает здоровье сердца;
- Снижает риск онкологических заболеваний;
- Снижает риск ожирения;
- Снижает риск развития диабета;
- Улучшает состояние кишечника;
- Улучшает иммунитет.

Еще одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность.

Для сохранения наибольшего числа полезных веществ овощи рекомендуется мыть, чистить и нарезать непосредственно перед процессом приготовления. Любую зелень стоит добавлять в блюда уже перед подачей еды на стол.

Для того чтобы употребление фруктов и овощей оказывало благотворное влияние на организм, необходимо соблюдать правила хранения, мытья и приготовления.