



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТР
ПУБЛИЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
ПРОФИЛЕКТА ИЛИ ИИ



РЦОЗМП

**ОВОЩИ И ФРУКТЫ –
ежедневно не менее
400 граммов овощей
и 200 граммов фруктов**

Овощи и фрукты – основные источники пищевых волокон (клетчатка, целлюлоза, пектины и др.), которые необходимы для нормальной работы печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и кишечника:

- способствуют выделению пищеварительных соков и повышению усвоения пищи;
- придают чувство сытости за счет наполнения желудка, предупреждают запоры;
- обладают сорбционным эффектом: способствуют снижению уровня холестерина и глюкозы в крови, выводят из организма продукты обмена веществ и токсические вещества, попадающих в организм с пищей и водой (свинец, ртуть, кобальт, кадмий и др.)



Овощи и фрукты формируют 80 % иммунной защиты организма.

Пищевые волокна служат пищей
полезной микрофлоре кишечника, которая:

- синтезирует витамины и иммуноглобулины;
- препятствует проникновению инфекции в организм;
- непосредственно разрушает вредные бактерии.



Овощи и фрукты – источник витаминов и микроэлементов, которые играют важную роль в производстве ферментов и гормонов, регулирующих в организме различные процессы: переваривание пищи, деятельность головного мозга, регуляция процессов энергообеспечения клеток, восстановления органов и тканей и др.

Усвоение витаминов лучше из природных источников, чем из аптечных препаратов.



Овощи и фрукты содержат антиоксиданты –

вещества, защищающие клетки организма от повреждений и старения. Больше всего их содержится в свежих ягодах и фруктах, овощах, зелени (шпинат, петрушка), орехах, морских водорослях, растительных маслах.

Чемпионы по содержанию антиоксидантов - плоды фиолетового и синего цвета.



Овощи и фрукты помогают снизить риск возникновения:

- сердечно-сосудистых заболеваний;
- некоторых видов онкологических заболеваний;
- сахарного диабета;
- ожирения.



Овощи и фрукты улучшают настроение

за счет содержащегося в них селена и фолиевой кислоты (авокадо, орехи, шпинат, все виды салатов, капуста, бананы, редис, помидоры, цитрусовые), которые способствуют выработке в организме гормонов, отвечающих за хорошее настроение (серотонин и эндорфин).





Полезны не только свежие овощи и фрукты, но и замороженные и сушеные.

Рафинированные продукты не приносят пользу для здоровья, так как не содержат в своем составе пищевых волокон.

