

ФРУКТЫ И ОВОЩИ: ВАШ ГИД ПО ЗДОРОВЬЮ



Фрукты и овощи — важнейшие источники витаминов, минералов, клетчатки и множества других полезных веществ, необходимых для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ:

- **Источник витаминов и минералов.** Фрукты и овощи снабжают организм витаминами (А, С, группы В, К, Е) и минералами (калием, магнием, железом, кальцием), необходимыми для нормального обмена веществ и полноценной работы органов и систем.
- **Улучшение пищеварения.** Благодаря высокому содержанию пищевых волокон (клетчатки), овощи и фрукты способствуют нормализации работы кишечника, предотвращают запоры и поддерживают рост полезной микрофлоры.
- **Защита от заболеваний.** Антиоксиданты, содержащиеся в растительных продуктах, защищают клетки от повреждений, укрепляют иммунную систему и снижают риск развития онкологических, сердечно-сосудистых и воспалительных заболеваний.
- **Снижение уровня холестерина.** Пищевые волокна и другие биологически активные вещества способствуют снижению уровня «плохого» холестерина (ЛПНП), улучшая состояние сердечно-сосудистой системы.
- **Контроль массы тела.** Фрукты и овощи низкокалорийны и обеспечивают длительное чувство насыщения, помогая поддерживать нормальный вес.
- **Улучшение внешнего вида.** Регулярное употребление овощей и фруктов способствует улучшению состояния кожи, повышает уровень энергии и общее самочувствие.
- **Поддержка нервной системы.** Микронутриенты, содержащиеся в растительных продуктах, благотворно влияют на нервно-эмоциональное состояние, снижая уровень стресса и раздражительности.

Рекомендуется:

- Употребляйте не менее **400–500 г** овощей, фруктов, ягод и зелени в сутки.
- Старайтесь сохранять витамины при хранении и приготовлении пищи — используйте заморозку или щадящие способы термической обработки.
- Отдавайте предпочтение сырому, квашеному, тушёному, запечённому или приготовленному на пару виду продуктов.

