

# ПОЧЕМУ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ?



## 1. Источник жизненно важных веществ.

Фрукты и овощи содержат витамины, минералы, органические кислоты и углеводы, необходимые для нормальной работы всех систем организма.



## 2. Основа здорового питания.

Регулярное употребление овощей и фруктов обеспечивает полноценное питание, укрепляет иммунитет и способствует профилактике хронических заболеваний.



## 3. Рекомендации ВОЗ.

Для поддержания здоровья следует потреблять не менее 400 г овощей и фруктов в день — в свежем, запечённом, тушёном или квашеном виде.



## СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, КОТОРЫЕ СТОИТ ЕСТЬ ОСЕНЬЮ:

### Яблоки

- Плоды богаты пектином и витамином С, который помогает организму бороться с бактериями и вирусами.
- В яблоках много клетчатки, которая помогает нормализовать работу кишечника.

### Груши

- В плодах содержатся витамины А, В, С, Е, Р, пектины, железо, медь, марганец, калий, йод, кальций, молибден, кобальт, а также дубильные вещества и клетчатка.
- Мякоть груши обладает послабляющим действием, поэтому её можно есть при запорах.

### Хурма

- В хурме много бета-каротина — антиоксиданта, обладающего иммуностимулирующим действием.
- В хурме достаточно калия, способствующего выведению избытка жидкости из организма, магния, улучшающего усвоение других полезных веществ, железа, помогающего при анемии, и йода, необходимого для здоровья щитовидной железы.

### Сливы

- Сливы богаты клетчаткой, которая улучшает работу кишечника, предотвращает запоры.
- Слива — источник антиоксидантов, таких как витамин А и полифенолы, которые помогают бороться с воспалениями и замедляют старение клеток. Содержат калий, который поддерживает нормальное артериальное давление и здоровье сердца.

### Корнеплоды

- Свёкла — в мякоти содержится железо, йод, калий, цинк, фосфор, витамины группы В, фолиевая кислота.
- Репа — богата цинком, серой, марганцем и йодом, органическими кислотами. Может заменить картофель в первых блюдах или при запекании.

### Капуста

- Свежая капуста — источник клетчатки и витамина С. Термообработка делает её менее хрустящей, но повышает усвояемость некоторых соединений и усиливает вкус.

### Перец

- Болгарский перец — источник витамина С, витамина А (бета-каротина), витаминов группы В, калия, магния, фосфора и железа.

### Тыква

- Содержит компоненты, которые помогают укрепить иммунитет перед зимой и обеспечить организм энергией. В составе — витамины А, С, Е, РР, К, кальций, магний, железо, цинк, медь, марганец, фосфор и натрий.
- Большое количество пектина в мякоти нормализует работу желудочно-кишечного тракта, а обилие калия укрепляет стенки сосудов.

