

13 – 19 февраля Неделя популяризации потребления овощей и фруктов



С 13 по 19 февраля Минздрав России проводит Неделю популяризации потребления овощей и фруктов.

Оптимальное количество потребления овощей и фруктов зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека. Но общеизвестно, что овощи и фрукты – это источник здоровья, молодости и красоты человека.

Потребление овощей и фруктов в достаточном количестве приносит огромную пользу: способствует росту и развитию детей; сохранению психического здоровья; увеличивает продолжительность жизни; обеспечивает здоровье сердца; снижает риск онкологических заболеваний; ожирения; диабета; улучшает состояние кишечника и иммунитет.

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. Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. 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;

- увеличивает продолжительность жизни;
- способствует сохранению психического здоровья;
- обеспечивает здоровье сердца;
- снижает риск онкологических заболеваний;
- снижает риск ожирения;
- снижает риск диабета;
- улучшает состояние кишечника;
- улучшает иммунитет.

Несколько советов при выборе и покупке овощей и фруктов:

- Покупайте овощи, фрукты и бахчевые только в специализированных местах: сельскохозяйственных рынках, магазинах, торговых павильонах. Здесь реализуются товары, прошедшие санитарно-ветеринарную экспертизу в сертифицированных лабораториях. Это – гарантия безопасности сельскохозяйственной продукции.

- Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли: с рук, вдоль трасс, на стихийных рынках. Употребление такой продукции может привести к отравлению и возникновению инфекционных заболеваний.

- Отдавайте предпочтение приобретению сезонных овощей и фруктов – в них содержится меньше нитратов, чем в плодах раннего вызревания.

- При покупке помидоров на веточке обращайте внимание на саму ветку, если она упругая, свежая, имеет однотонный зеленый цвет, значит помидоры свежие. А если ветка высохшая, неровная, то и плоды несвежие.

- Приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. Не покупайте плоды с зелеными пятнами на кожуре. Они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем. Из-за этого в нем образуется опасное для здоровья вещество – соланин.

- При выборе моркови обратите внимание на ее цвет. Он должен быть однородным, без желтых и зеленых вкраплений.

- Покупая яблоки, также обращайте внимание на кожуру. Если она скользкая и липкая, значит фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант). Удалить его водой невозможно. Поэтому лучше вымыть яблоки с мылом, при этом тщательно промыть его водой. Кожуру с такого яблока рекомендуется срезать.

- Обязательно при покупке обращайте внимание на внешний вид фруктов и овощей, а также на условия их хранения.

АРБУЗ
Упреждает камни в почках, уменьшает отеки, укрепляет сосуды, снижает утомляемость

ДЫНЯ
Антидепрессант, упреждает образование камней в почках и желчевыводящих путях, повышает уровень гемоглобина. Не сочетается с другими соками

НИВИ
Снижает уровень холестерина и мочевой кислоты, что важно при болезнях суставов

ЦИТРУСОВЫЕ
Оказывают иммуностимулирующее действие, снижают нервное напряжение, поднимают настроение

СЛИВА
Средство против запоров, оказывает антиоксидантное действие, благотворно влияет на работу сердца и сосудов, нормализует оптоз желчи

ВИНОГРАД
Нормализует работу печени, органов дыхания, легкое противовоспалительное

ГРУША
Укрепляет иммунитет, помогает при состояниях хандры, нормализует работу сердечно-сосудистой системы***

ЯБЛОНО
Комплексный натуральный поливитамин, снижает уровень холестерина и нормализует вес

ПЕРСИК И АБРИКОС
Нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, очищают от токсинов, выводят лишнюю жидкость из организма***

ЧЕРЕШНЯ И ВИШНЯ
Повышают содержание гемоглобина в крови, как следствие - улучшают самочувствие и тонус всех органов

ЯГОДЫ (МАПИНА, КЛУБНИКА, СМОРОДИНА)
Упреждают старение мелких сосудов, негативное влияние радиации, улучшают цвет лица

ОГУРЕЦ
Нормализует обменные процессы, разжижает кровь, упреждает развитие подагры или уменьшает ее развитие

ПОМИДОР
Средство против ранних морщин, снижает вредное воздействие свободных радикалов*

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ
Антиоксидант, выводит соли, потому является хорошим средством от остеохондроза

СВЕТЛА
Нормализует состав крови, улучшает ее биохимические свойства**

НОРКОВЬ
Улучшает зрение (если принимать с 1 ст. л. раст. масла), средство против гельминтов

НАРТОФЕЛЬ
Показан при гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни

НАПУСТА
Мягкое желчегонное средство, полезна при запорах

ПЕТРУШНА (НОРЕНЬ И ЗЕЛЕНЬ)
Назначает работу надпочечников и щитовидной железы, помогает при лечении болезней почек

СЕЛЬДЕРЕЙ (НОРЕНЬ И ЗЕЛЕНЬ)
Улучшает состояние при сахарном диабете, укрепляет иммунитет, легкое антибактериальное средство

ТЫНВА
Улучшает перистальтику, нормализует сон, снижает нервозность, благотворно влияет на зрение, очищает от токсинов

Плоды с подагрой и мочевиной в органах принимать не регулярно и не более 100 мл в день

**** Понижает давление. Потому его лучше разбавлять другим соком в соотношении 1:1, а гипотоникам - 1:2**

***** Содержит повышенное количество углеводов. Поэтому людям с избыточным весом принимать не регулярно и не более 100 мл в день**

ЧТО ПОЛЕЖАТ ОВОЩИ И ФРУКТЫ