

## **с 21.10.2024 г. по 27.10.2024г. Всемирная Организация Здравоохранения объявила Неделю популяризации потребления овощей и фруктов**

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 гр. 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:

1. Способствует росту и развитию детей;
2. Увеличивает продолжительность жизни;
3. Способствует сохранению психического здоровья;
4. Обеспечивает здоровье сердца;
5. Снижает риск онкологических заболеваний;
6. Снижает риск ожирения;
7. Снижает риск развития диабета;
8. Улучшает состояние кишечника;
9. Улучшает иммунитет.

Как съесть норму овощей в день?

Включайте овощи в каждый приём пищи. Например, делайте овощные гарниры, готовьте салаты и основные блюда из овощей. Также овощи можно включить в перекусы.

Ешьте квашеную капусту, она содержит много витамина С.

Можно включить в рацион замороженные овощи и даже делать заготовки самим.

Например, можно заморозить перец, брокколи, цветную и брюссельскую капусту.

Ешьте мясо и рыбу с овощами. Белки и сложные углеводы отлично сочетаются.

Откажитесь от солёных и маринованных овощей, так как в них много соли, сахара и уксуса.

Согласно статистике, 80% россиян употребляют недостаточное количество свежих овощей. 59% респондентов не следят за потреблением овощей и едят их гораздо реже, чем рекомендовано Минздравом.

**Поддержите здоровье — добавьте овощи и фрукты в рацион!**