



Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.

Польза плодовоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека. Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день. 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 развития диабета;

Улучшает состояние кишечника;

Улучшает иммунитет.

Влияние продуктов различных цветов на организм

ЛИКОПИН красный						Сокращает риск развития рака, содержит антиоксиданты, защищает клетки от разрушения
	Перец	Помидор	Яблоко	Вишня	Арбуз	
						Улучшает зрение, сокращает риск развития рака, сердечной недостаточности, укрепляет иммунитет
	Морковь	Перец	Лимон	Тыква	Персик	
						Уменьшает риск развития заболеваний, приводящих к слепоте, защищает организм от различных типов рака
	Брокколи	Огурец	Горох	Яблоко	Авокадо	
АНТАКСАНТИН белый, коричневый						Содержат антиоксиданты, снижают риск развития рака, инсульта и болезней сердца, улучшают память
	Чеснок	Имбирь	Грибы	Лук	Цветная капуста	
АНТОЦИАНИН голубой, фиолетовый						Снижает уровень холестерина и кровяное давление, сокращает риск развития рака желудка и болезней сердца
	Баклажан	Виноград	Имбирь	Голубика	Ежевика	

Овощи и фрукты
в рационе - важный
шаг к укреплению
здоровья!

