|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **О пользе овощей и фруктов** | [PDF](https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/11109-30072019.pdf) | [Печать](https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/11109-30072019.html?tmpl=component&print=1&layout=default&page=) |

|  |
| --- |
|  |
| Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых  для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний. Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют  процесс старения организма. Употребление фруктов и овощей, умение их правильно хранить и приготавливать обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергичность и привлекательность.  Достаточное употребление в пищу овощей и фруктов благотворно действует на весь организм, улучшая работу всех обменных процессов, в том числе обмена веществ, что позволяет чувствовать себя лучше, быть здоровее, и внешний вид будет соответствовать этим  позитивным изменениям. Всё это объясняется содержанием в овощах и фруктах таких витаминов как каротин (провитамин А), витамины С, К и Р, также они содержат сахарозу, фруктозу, пектины, клетчатку, крахмал, органические кислоты, минеральные соли.  Немаловажным является антибактериальное действие так называемых фитонцидов, которые  в большом количестве содержатся в чесноке, луке и цитрусовых. Их употребление во время простуды способствует подавлению действия болезнетворных бактерий на организм, а также сокращению количества микробов в ротовой полости. Многие виды овощей способны  снимать давящее действие жиров на секрецию желудка, в сочетании с жирами они также обладают желчегонным свойством. И, пожалуй, главным фактом, свидетельствующим о  пользе овощей и фруктов является их способность защищать клетки организма от болезней  и старения, благодаря содержанию в них антиоксидантов: бета – каротина  (форма витамина А) и витамина С.  О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету. Так, плоды желтого цвета богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким  плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная  капуста, кукуруза. Овощи и фрукты оранжевого цвета содержат бета-каротин, который  является сильным антиоксидантом и обладает антираковыми свойствами. Это морковь, манго, тыква, облепиха и др. Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку  дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей.  Красные овощи, фрукты и ягоды – это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла и др.  Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты  витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы,  капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д. Плоды сиреневого цвета – черника,  голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источникам  антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное  действие.  Овощи поставляют в организм человека не только витамины, но также минеральные  вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий и др. Более того, овощи и  фрукты содержат в себе органические кислоты и эфирные масла. Эти вещества улучшают процесс пищеварения, подготавливают организм к принятию более тяжелой пищи,  способствуют лучшему усвоению рыбы и мяса.  Еще одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность.  Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.  Для того чтобы в овощах и фруктах сохранялось большее количество витаминов,  нужно уметь правильно хранить их и приготавливать. Больше всего полезных веществ содержится в свежих и замороженных овощах. Не стоит употреблять в пищу овощи и  фрукты, которые стали мягкими и сморщенными.  Негативно сказывается на овощах и фруктах термальная обработка и воздействие сахара.  Почти полностью овощи теряют витамины в процессе варки и приготовления под прессом.  К примеру, сваренная капуста, а также вареный или жареный кабачок практически не  приносят человеческому организму пользы. Гораздо меньший вред в процессе термальной обработки испытывают на себе морковь, свекла, чеснок, зеленый горошек и сельдерей.  Самым лучшим способом приготовления овощей считается готовка в микроволновой печи с добавлением минимального количества жидкости, а также пароварение и жарка на гриле  или плоской металлической поверхности без добавления масла.  Для сохранения наибольшего числа полезных веществ овощи рекомендуется мыть, чистить и нарезать непосредственно перед процессом приготовления. Любую зелень стоит добавлять в блюда уже перед подачей еды на стол.  Для того чтобы употребление фруктов и корнеплодов оказывало благотворное влияние на организм человека, необходимо соблюдать правила хранения, мытья и их приготовления. Фрукты и овощи – это залог хорошего самочувствия, бодрости, энергичности, внешней  красоты и оптимизма. Благодаря употреблению овощей и фруктов в должных количествах человек поддерживает свое здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным.  Питайтесь правильно и будьте здоровы! |