

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету



Плоды желтого цвета богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, дыни, бананы, ананасы, капуста, кукуруза

Овощи и фрукты оранжевого цвета содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом и обладает антираковыми свойствами. Это морковь, манго, тыква, облепиха

- 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

Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источникам антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

Витамины и минералы, источником которых являются овощи



- Белки, цинк (бобовые)
- необходимые углеводы, особенно клетчатка (бобовые, ягоды, овощи, капуста, листовые и стеблевые овощи)
- β-каротин (морковь, тыква, листовая капуста, шпинат)
- витамин В₁ (бобовые)
- витамин В₂ (грибы, листовые овощи, горох)
- витамин В₆ (паприка, банан, капуста)
- фолаты (бобовые, зеленые овощи (например, листовая капуста, шпинат, брокколи), свекла, кольраби)
- магний (шпинат, бобовые, банан)

- витамин С (все фрукты, овощи, ягоды особенно ягоды шиповника, паприка, черная и красная смородина, ягоды облепихи, морозника, клубника, киви, брюква, цитрусовые (например, помело, апельсин), капуста (например, листовая капуста, брокколи, цветная капуста, кольраби), шпинат, персик, нектарин, крыжовник)
- калий (сушеные фрукты и ягоды (например, абрикосы, папайя, изюм), бананы, редис, бобовые, топинамбур, зеленые овощи (например, шпинат), редис, свекла, капуста (например, брокколи), морковь, банан, смородина)
- кальций (темно-зеленые части растений, бобовые)
- медь (грибы, сушеные фрукты и ягоды, бобовые)

Польза от потребления овощей и фруктов



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



- Способствуют росту и развитию детей;
- Увеличивают продолжительность жизни;
- Способствуют сохранению психического здоровья;
- Обеспечивают здоровье сердца;
- Снижают риск онкологических заболеваний;
- Снижают риск ожирения;
- Снижают риск развития диабета;
- Улучшают состояние кишечника;
- Улучшают иммунитет

Принципы здорового питания

Главные простые принципы здорового питания – умеренность и разнообразие. Давайте, перечислим полезные продукты, которые ученые, основываясь на результатах исследований, рекомендуют добавлять в рацион. Заметьте, мы начали именно с приятного – добавить, а не запретить. Ведь мы не диетологи, правда? И мы хотим сформировать у вас культуру питания не на месяц, а на целую жизнь. А вы передадите это детям.

Итак, предпочтение овощам и фруктам! В первую очередь, овощам. Откроем маленький секрет: когда ученые проводят исследование по питанию среди многочисленных групп людей, они задают вопрос «Едите ли вы 400 г свежих овощей и фруктов в день?» Да - в «хорошую» категорию, нет - в «плохую», вот такая граница рекомендована экспертами. Мы с вами не проводим исследования, поэтому «вешать в граммах» не будем. А просто посоветуем: пару яблок, салатик, пару морковок. Ребенку в школу не два бутерброда, а яблоко и один бургер. Вот 400 г и наберется. Доказано, такое «обогащение» на 10-15 процентов снижает риск сердечных катастроф: так посчитали. Это немного, но ведь это так просто. Каким овощам отдавать предпочтение? Лучше местным, лучше не сладким, а еще лучше – всяким!

Еще одна группа продуктов: крупы, орехи, семечки. Да, да! Рис, гречка, полба, овсянка. Закупить, положить в красивые банки и готовить в разных вариантах. Как гарнир, да и просто. 30-40 грамм орехов или семечек в день. И полезно и приятно. Ореховые наборы – отличный здоровый подарок, отличная альтернатива конфетам, и не только во время поста. Каков механизм положительного эффекта перечисленных продуктов? Клетчатка! Чем грубее, тем лучше! Она ведь как щетка или веник очищает кишечник и организм от холестерина, иных вредностей, заставляет работать кишечник, ускоряет кровоток. Здорово!

Послушать рекомендации по питанию можно по ссылке <https://yadi.sk/d/P6Jc5PSS-9A36w>

Подумайте, посчитайте - как вы можете слегка и постепенно сдвинуть вектор вашего питания в сторону здорового.

И будьте здоровы!