

## Неделя 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 плодовоовощной 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



# яблоко

райский  
фрукт



Нормализует работу ЖКТ и очищает печень от щавелевой кислоты

Восполняет дефицит железа, а также нормализует уровень холестерина в крови

Повышает иммунитет и защищает бронхолегочную систему от содержащихся в воздухе вредных примесей и табачного дыма

Содержит витамины А, К, Е и группы В, много микро- и макроэлементов: медь, цинк, хром, железо, йод, фтор, селен, магний, кальций, фосфор, калий, хлор, серу

# редис

корень  
жизни



Укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, особенно полезен при простудных и вирусных заболеваниях

Содержание витамина РР, калия и магния делает редис отличным средством для укрепления сосудов и снижения артериального давления

Полезен при ожирении и избыточном весе, способствует улучшению холестеринового обмена

Полезен для нервной системы. Витамины группы В нормализуют работу головного мозга и периферической нервной системы

# брокколи

источник  
долголетия



Мощный источник витамина С. Обладает выраженными противовоспалительными и иммуностимулирующими свойствами

Содержит витамины А, D, Е, а также фолиевую кислоту. Эти полезные вещества незаменимы в обмене белков, жиров и углеводов в организме

Богата микроэлементами, которые способствуют правильному росту костей у детей и профилактике остеопороза у взрослых

Мощные природные антиоксиданты в составе брокколи замедляют процессы старения, а витамин С стимулирует выработку коллагена

# виноград

## лоза здоровья



Отличный источник фитонутриентов, в основном фенолов и полифенолов, содержит витамины А, С, К и В6

Содержит большое количество флавоноидов, которые являются сильными антиоксидантами, защищающими наш организм

Улучшает состояние головного мозга, когнитивные функции, концентрацию, а также помогает работе нервной системы

Положительно влияет на уровень холестерина и пищеварение, предотвращает образование тромбов

# пекинская капуста

## хрустим с пользой



Богата витаминами А, С, Е, РР, группы В, такими макро- и микроэлементами, как кальций, калий, железо, натрий, магний, марганец, фтор и фосфор

Содержит лизин - незаменимую аминокислоту, необходимую для роста и восстановления тканей и обладающую противовирусным действием

Борется с болезнетворными микробами и вирусами, повышает иммунитет, поэтому особенно полезна в межсезонье

Обладает большим количеством пищевых волокон, которые очищают стенки кишечника от шлаков и токсинов

# помидор

## витаминный сеньор



Содержит множество витаминов и минералов: магний, кальций, йод, фтор, калий, медь, железо, витамин С, А, В2 и В3

Одним из самых полезных компонентов томатов является ликопин, который снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний

Поддерживает здоровье глаз. Один стакан томатного сока обеспечивает 74% дневной нормы витамина С и 22% витамина А

Помогает пищеварению, предотвращает развитие диабета, укрепляет иммунитет, поддерживает здоровье зубов

# баклажан

секрет  
стройности



Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, инфарктов и делает стенки сосудов более эластичными

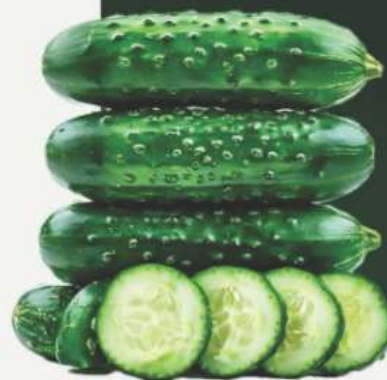
Содержит большое количество клетчатки, помогает пищеварительной системе, выводит токсины и холестерин

Богат витаминами С и В6, фолиевой кислотой, каротином, а также содержит микроэлементы: калий, кальций, железо, медь, цинк и др

Особенно много в баклажане марганца, необходимого для здоровья костей и профилактики остеопороза

# огурец

король  
детокса



Содержит большое количество витаминов К, Е, С, В2, В3 и В4. Свежие огурцы богаты калием, магнием, фосфором и кальцием

Восполняет влагу и выводит токсины за счет большого количества воды и антиоксидантов

Соли в составе выравнивают кислотно-щелочной баланс и процесс обмена веществ, препятствуя образованию камней в почках

Нормализует работу сердца и сосудов, помогает при заболеваниях щитовидной железы и сахарном диабете

# болгарский перец

чемпион  
витамина С



Рекордсмен по содержанию витамина С в самом биологически доступном виде

Богат калием, магнием, фосфором, кальцием, железом, а также витаминами А и Р

Идеальный помощник для нашего сердца и сосудов, которые очищает от холестериновых бляшек и делает их эластичнее

Укрепляет иммунитет, помогает пищеварению, а также является отличным средством для профилактики и лечения анемии

# ИНЖИР

осенний  
деликатес



Содержит витамины В1, В2, В6 и К. Богат пищевыми волокнами и такими микроэлементами, как калий, магний и медь

Помогает работе желудочно-кишечного тракта, выступает как пребиотик, улучшая микрофлору кишечника и его моторику

Поддерживает работу сердечно-сосудистой системы, способствует рассасыванию тромбов и помогает нормализовать скорость сердцебиения

Помогает при простуде, обладает жаропонижающим и противовоспалительным действием

# тыква

королева  
осени



Обладает высокой питательной ценностью, содержит большое количество клетчатки. Богата витаминами А, С, В, В2, Е, РР, Т и бета-каротином

Отличается низким содержанием жира, при этом содержит омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, полезные для сердца

Укрепляет иммунитет и оздоравливает кожу благодаря большому количеству антиоксидантов и минеральных веществ

Очищает печень, нормализует давление и улучшает зрение. Тыква особенно полезна детям и женщинам во время беременности

# мандарин

кладовая  
здоровья



Содержит много аскорбиновой кислоты, кальция, магния и калия. Богат витаминами группы В, Р, К, D и особенно витамином С

Лимонная кислота, которая входит в состав фруктов, нейтрализует опасные соединения, наносящие вред организму

Его полезные свойства полностью сохраняются при транспортировке, а также абсолютно не содержит нитраты

Содержит множество антиоксидантов и минеральных веществ, необходимых для работы сердечно-сосудистой системы



**здоровое поколение**  
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

# гранат

природный  
антиоксидант



Снижает уровень холестерина, риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний

Улучшает состояние кожи и полости рта. Содержит витамины С, Р, В6 и В12. Богат калием, магнием, железом и медью

Обладает мощными противовоспалительными свойствами благодаря высокому содержанию антиоксидантов

Способствует улучшению когнитивных функций, повышению концентрации и улучшению памяти