



## Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

**Ежегодно в России проводится 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 плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть ежедневно в рационе человека.** Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.

Согласно рекомендациям ведущих специалистов Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины Минздрава России необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день. Потребление овощей должно превышать потребление фруктов приблизительно в соотношении 2:1.

**Одним из пищевых факторов риска**, который вносит вклад в повышение заболеваемости ишемической болезнью сердца и раком, является дефицит антиоксидантов (каротиноидов, витаминов С и Е), который может быть восполнен овощами и фруктами. Дефицит антиоксидантов особенно выражен у курильщиков, поскольку сам процесс курения вызывает образование гигантского количества свободных радикалов. Высокое потребление антиоксидантов из овощей и фруктов помогает защитить организм от поражающего действия свободных радикалов.

**Чтобы получить достаточное количество «растительных» витаминов и минералов**, совершенно не обязательно налегать на экзотические овощи и фрукты. Достаточно регулярно есть морковь, капусту,

яблоки, груши и другие обычные продукты - всё то, что выросло в России.

**В зимний период** у людей снижается иммунитет. И питание в это время года существенно отличается от питания в другие сезоны. Под влиянием неблагоприятных условий мы чувствуем себя уставшими и подавленными. Наш организм как никогда нуждается в витаминах. Поэтому необходимо придерживаться здорового питания и включать в свой рацион овощи и фрукты предпочтительно в свежем виде.

В зимний период необходимо отдавать предпочтение корнеплодам. Это классические овощи - свёкла, капуста, репа, морковь, картофель. Они богаты клетчаткой и углеводами, в них сохраняется достаточное количество витаминов. А регулярное включение в рацион питания чеснока и лука помогает укрепить иммунитет.

**Больше всего полезных веществ содержится в сезонных фруктах.**

Хурма, гранат, авокадо и, конечно, цитрусовые - одни из наиболее полезных плодов в зимний период.

Давно известно, что не только апельсины и мандарины являются источником витамина С, но и красный сладкий перец, черная смородина, облепиха, шиповник - содержат в своем составе его необходимое количество. Шиповник - самый богатый источник витамина С, который хорошо сохраняется и в сухих плодах. Настой шиповника широко используется для профилактики и лечения витаминной недостаточности.

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

**Врач – методист**

**Офкин А.О.**