



Растительная польза

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, необходимо потреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов в день. Овощи и фрукты должны занимать важное место в рационе питания.

Польза овощей очевидна, они являются ценным источником витаминов, углеводов и минеральных веществ.

Чем нас обогатит классический набор овощей, которые можно употреблять сырыми?

Огурец	Томат	Перец	Капуста
Витамины: В1, В2, А, РР, С, К	Витамины: С, А, В2, В3	Витамины: А, Р, С	Витамины: А, В1, Р, К, В6, U
Минеральные вещества: калий, кальций, магний, железо, фосфор, йод, фтор, хром, цинк и кобальт	Минеральные вещества: магний, кальций, йод, фтор, калий, медь, железо	Минеральные вещества: магний, кальций, фосфор, калий, железо	Минеральные вещества: сера, кальций, калий, фосфор

Отварные овощи содержат довольно много клетчатки и пектинов. Эти вещества снижают уровень вредного холестерина в крови и улучшают пищеварение. Чтобы отварные овощи не теряли свою пользу, нужно соблюдать несколько правил:

- овощи должны быть полностью покрыты водой. Если бульон сильно выкипел, не доливайте в кастрюлю холодную воду. Вместе с ней в бульон попадает кислород, который разрушает витамин С;
- старайтесь держать крышку кастрюли плотно закрытой;
- чем меньше времени овощи проведут в воде, тем полезнее они будут, поэтому старайтесь класть их в кипяток, а не в холодную воду.

Чем нас обогатит классический набор фруктов?

Яблоко	Апельсин	Банан	Груша
Витамины: С, группы В, А, Е	Витамины: С, группы В, А, Е	Витамины: бета-каротин, альфа-каротин, А, С, В1, Е, К, В2, В3 (РР), В4, В5, В6 и В9	Витамины: А, В, С, Е, Р
Минеральные вещества: калий, кальций, марганец, магний, железо, молибден, цинк, хлор, хром, сера, медь	Минеральные вещества: калий, магний и фосфор	Минеральные вещества: Кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, цинк, медь, марганец, селен и фтор	Минеральные вещества: железо, медь, марганец, калий, йод, кальций, молибден, кобальт

Полезь от употребления фруктов и овощей:

- увеличение продолжительности жизни;
- снижение уровня стресса;
- обеспечение здоровья сердца;
- снижение риска онкологических заболеваний;
- снижение риска ожирения;
- снижение риска развития диабета;
- улучшение состояние кишечника;
- повышение иммунитета.

Достаточное количество «растительных» витаминов и минералов, можно получить, если регулярно есть морковь, капусту, яблоки, груши и другие обычные продукты — всё то, что выросло в России.

Будьте здоровы!

Статистик

М.В. Буханова

Статья подготовлена с использованием материалов сайтов:

<https://77.rospotrebnadzor.ru>,

<https://aif.ru/health/food/22162>