

С 13 по 19 февраля Минздрав России проводит Неделю 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 основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

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

Служба здоровья

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ



ЭТО НЕ ТАК МНОГО, КАК КАЖЕТСЯ!

ВСЕГО ОДИН ОГУРЕЦ,
ОДИН ПОМИДОР
И ОДНО ЯБЛОКО
В ДЕНЬ

Служба здоровья

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ



**СОГЛАСНО ПОСЛЕДНИМ
РЕКОМЕНДАЦИЯМ
ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:**

необходимо
потреблять не менее

400 г
овощей и фруктов
В ДЕНЬ

5

ПОРЦИЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Для сохранения здоровья рекомендуется каждый день съедать по меньшей мере 5 порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм), помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов



Именно такое количество свежих овощей и фруктов в рационе доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки, витаминами и минералами



Порцией считают такое количество овощей или фруктов, которое помещается в ладонях или размером с кулак

КАК ДОСТИГНУТЬ РЕКОМЕНДОВАННОЙ НОРМЫ?



Включайте овощи в каждый прием пищи в качестве гарнира или салата



Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам



Используйте для перекуса свежие овощи или фрукты



Расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи и другим овощам

Оптимальное количество зависит от ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.

Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит пользу:

- Способствует росту и развитию детей;
- Увеличивает продолжительность жизни;
- Способствует сохранению психического здоровья;
- Обеспечивает здоровье сердца;
- Снижает риск развития онкологических заболеваний, ожирения и диабета;
- Улучшает состояние кишечника;
- Укрепляет иммунитет.

Ещё одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность.

Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

Полезные продукты зимы

Служба здоровья

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ



Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ

Служба здоровья

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ



Потребление овощей, фруктов и зелени в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу

- Самые популярные зимние фрукты – апельсин, мандарин, грейпфрут – содержат в избытке аскорбиновую кислоту. Многие знают, что витамин С помогает организму противостоять различным заболеваниям, участвует в синтезе коллагена, улучшает состояние кожи.
 - Авокадо богат насыщенными и ненасыщенными жирными кислотами омега-3 и 6, витаминами А, группы В, фолиевой и пантотеновой кислотами, магнием и калием.
 - Хурма содержит мощные антиоксиданты: каротиноиды ликопин и лютеин, а также фенольные соединения – танины, обладающие противовирусным действием.
 - Тыква богата пектином, витаминами С, А и кальцием. Регулярное употребление тыквы пойдет на пользу работе кишечника, росту полезной микрофлоры и укреплению общего иммунитета.
 - Лук и чеснок обладают противомикробным действием. Зимой рекомендуется добавлять эти овощи в готовые блюда в свежем виде.
- Витамины С, Р и провитамин А поступают в организм исключительно из овощей. Во многих овощах содержатся минеральные вещества, благоприятно влияющие на процессы кроветворения (железо, медь, кобальт, марганец и др.)

Где содержится витамин С?



В организм витамин С поступает главным образом с растительной пищей.
Продукты, богатые витамином С:

- шиповник, сладкий перец;
- смородина, облепиха;
- петрушка, укроп;
- капуста брюссельская, белокочанная или цветная;
- картофель, помидоры, болгарский перец;
- яблоки, ананасы, цитрусовые.

Витамин С быстро разрушается при нагревании. Поэтому при термообработке закрывайте кастрюлю и сковородку крышкой. При доступе кислорода потери витамина С в два раза больше, чем при приготовлении без доступа кислорода. Продукты нужно закладывать уже в кипящую воду. Лучше употреблять овощи и фрукты свежими и сырыми.

Пищевые волокна и их польза



ПОЛЬЗА ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ КЛЕТЧАТКИ ЗЕЛЕНИ

клетчатка обладает способностью увеличиваться в размерах, впитывая воду, и механически заполнять желудок, что способствует правильному пищеварению и похудению

ЭНЗИМЫ добавляя зелень в каждый прием пищи, вы помогаете своему желудочно-кишечному тракту быстрее и качественнее переваривать еду



КАЛОРИЙНОСТЬ ЗЕЛЕНИ В СРЕДНЕМ:

36 на **100**
калорий на граммов

Пищевые волокна наполняют желудок и таким образом способствуют возникновению чувства сытости, выделению пищеварительных соков и повышению усвоения пищи. Они необходимы для нормального функционирования печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника.

Пищевые волокна содержатся преимущественно в овощах, фруктах и бобовых. Наиболее известным представителем пищевых волокон является пектин. Им богаты такие овощи и фрукты, как свекла, морковь, перец, тыква, баклажаны, яблоки, абрикосы, айва, вишня, сливы, груши, цитрусовые, ягоды. В том числе и по этой причине полезна морская капуста, содержащая, как и все бурые водоросли, растворимые пищевые волокна – альгинаты. Клетчатка нормализует работу кишечника, является источником питания для полезных бактерий ЖКТ, предотвращает запоры, способствует снижению уровня холестерина.

Больше всего клетчатки содержится в следующих продуктах:

— черная фасоль,

- брюссельская капуста,
- авокадо,
- батат,
- репа,
- груша,
- инжир,
- абрикос,
- семена льна.

Учёные объяснили, что свежие и замороженные фрукты и овощи одинаково полезны



Проведенные исследования были направлены на анализ разных способов хранения фруктов и овощей.

Свежие продукты во время хранения могут терять больше полезных веществ, чем при заморозке и консервировании. Дело в том, что большинство советуют употреблять только свежие овощи и фрукты. Но этот совет не всегда дает максимальную пользу.

Современные способы заморозки и консервации могут сохранить больше полезных веществ, чем обработанные перед употреблением продукты. Особенно это касается витаминов С и В. Они могут либо растворяться в воде, либо взаимодействовать с кислородом.

При заморозке продукт сначала теряет немного полезных веществ. Но, в свежем виде, чем дольше хранится, тем сильнее окисляется на воздухе. Есть

вопросы и к веществам, которые растворяются в воде. Исследователи приходят к выводу, что иногда замороженные и консервированные продукты могут быть полезными, что зависит от типа их употребления свежими. Любая обработка может тянуть за собой потерю полезных свойств. Да и неправильное хранение свежих овощей тоже к этому приводит.

Как правильно выбрать овощи и фрукты

→ Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам.

→ Покупайте только в магазинах, павильонах и на сельскохозяйственных рынках.

→ Требуйте документы, подтверждающие качество и безопасность продуктов.



→ Обращайте внимание: соблюдает ли персонал правила личной гигиены, носит ли санитарную одежду.



✗ Не покупайте в местах несанкционированной торговли

Плоды и корнеплоды

→ Без повреждений.

→ Однородный цвет.

→ Свойственная виду окраска.



✗ Посторонние запахи.

✗ Поврежденная кожура.

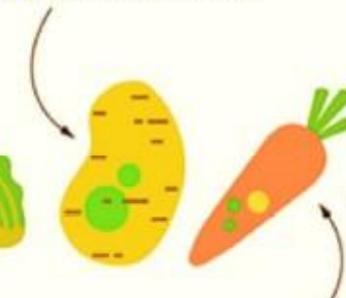
✗ Темные пятна.

Признаки несвежих овощей и фруктов

✗ Высохшая, неровная ветка.

✗ Зеленые пятна.

✗ Проросшие кочаны.



✗ Неупругий хвостик.
✗ Мягкий плод.

✗ Желтые и зеленые вкрапления.

✗ Скользящая и липкая кожура*.

Несколько советов при выборе и покупке овощей и фруктов:

- Покупайте овощи, фрукты и бахчевые только в специализированных местах: сельскохозяйственных рынках, магазинах, торговых павильонах. Здесь реализуются товары, прошедшие санитарно-ветеринарную экспертизу в сертифицированных лабораториях. Это – гарантия безопасности сельскохозяйственной продукции.
- Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли: с рук, вдоль трасс, на стихийных рынках. Употребление такой продукции может привести к отравлению и возникновению инфекционных заболеваний.
- Отдавайте предпочтение приобретению сезонных овощей и фруктов – в них содержится меньше нитратов, чем в плодах раннего вызревания.
- При покупке томатов на веточке обращайте внимание на саму ветку, если она упругая, свежая, имеет однотонный зеленый цвет, значит томаты свежие. А если ветка высохшая, неровная, то и плоды несвежие.
- Приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. Не покупайте плоды с зелеными пятнами на кожуре. Они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем. Из-за этого в нем образуется опасное для здоровья вещество – соланин.
- При выборе моркови обратите внимание на ее цвет. Он должен быть однородным, без желтых и зеленых вкраплений.
- Покупая яблоки, также обращайте внимание на кожуру. Если она скользкая и липкая, значит фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант). Удалить его водой невозможно. Поэтому лучше вымыть яблоки с мылом, при этом тщательно промыть его водой. Кожуру с такого яблока рекомендуется срезать.

Как выбрать ОВОЩИ И ФРУКТЫ БЕЗ ХИМИИ

- Избегать плодов без запаха
- Избегать плодов неестественно ярких цветов
- Избегать неестественно больших и ровных плодов
- Покупать местную сезонную продукцию
- Выбирать плоды того производства, чьи овощи и фрукты тяжелее по весу



Советы по выбору «чистых овощей»

Картофель хрустит при протыкании кожуры ногтем	Морковь небольшого размера, без пятен	Тыква без неровных волокнистых полосок на коже
		
Помидоры тонкокожие, мягкие, с небольшой плодоножкой и мякотью без прожилок	Капуста без темных пятен с тонкими листьями и равномерной окраской	
		
Яблоки при заливании его кипятком не дает на поверхности воды масляной пленки	Огурцы с семенами и упругой плодоножкой, твердый	
		

Как избавиться от пестицидов

- 1** Овощи мыть
- 2** Срезать кожуру потолще
- 3** Подвергать овощи термической обработке
- 4** Опустить плоды в слабый раствор уксуса или соли на 15 мин. и вымыть



- Обязательно при покупке обращайте внимание на внешний вид фруктов и овощей, а также на условия их хранения.

Плоды и корнеплоды

- Без повреждений.
- Однородный цвет.
- Свойственная виду окраска.



- ✗ Посторонние запахи.
- ✗ Поврежденная кожура.
- ✗ Темные пятна.

Признаки несвежих овощей и фруктов

- ✗ Высохшая, неровная ветка.
- ✗ Зеленые пятна.
- ✗ Проросшие кочаны.
- ✗ Неупругий хвостик.
- ✗ Мягкий плод.
- ✗ Желтые и зеленые вкрапления.
- ✗ Скользящая и липкая кожура*.



*Обработка дифенилом (пищевой консервант) — можно удалить, тщательно промыв плоды с мылом.

© ТАСС, 2018. Источник: Роспотребнадзор.

А знаете ли Вы что...



ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН:

- 80%** растительной пищи
- 20%** животного происхождения

8

ОВОЩЕЙ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ВАРЕННЫМИ

Помидор



ЛИКОПИН

Шпинат



КАЛЬЦИЙ,
ЖЕЛЕЗО,
МАГНИЙ

Чеснок



АЛИЦИН,
СНИЖАЮЩИЙ
ХОЛЕСТЕРИН

Лук репчатый



КАЛЬЦИЙ,
СЕЛЕН, ХОЛИН,
ВИТАМИН К

Кабачки, спаржа



ЛУЧШЕ
УСВАИВАЮТСЯ
ФЛАВОНОИДЫ,
АНТОЦИАНЫ,
КАЛЬЦИЙ,
НАТРИЙ.



ВИТАМИН А,
ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА,
ЛИКОПИН

Капуста



ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА,
СНИЖАЮЩИЕ
ХОЛЕСТЕРИН.

Морковь



ЛУЧШЕ
УСВАИВАЕТСЯ
БЕТА-КАРОТИН

Редактор: Алла Амеличкова
Дизайнер: Юлиа Промедина

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** AIF.UA

- Две порции фруктов и три порции овощей ежедневно снижают риск хронических неинфекционных заболеваний и смерти.
-
- Включение в рацион овощей и фруктов на ежедневной основе способствует снижению риска большинства хронических неинфекционных заболеваний — заболеваний сердца, диабета, онкологических заболеваний и способствует поступлению в организм достаточного количества клетчатки.
-

- Однако лишь 1 из 10 взрослых людей в мире потребляет достаточное количество овощей и фруктов.
- Оптимально употреблять 4-5 порций овощей и фруктов ежедневно!

Четких указаний, какие именно овощи и фрукты и в каком соотношении должны быть включены в рацион, нет. Выбор за вами!

Питайтесь разнообразно и будьте здоровы!