

## **Почему важно включить в свой рацион питания фрукты и овощи?**

**Подготовила старший воспитатель Кулик Ю.Н.**

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.

Зима — это не только сезон холодов, но и время снижения иммунитета. Ни для кого не секрет, что питание в зимний период отличается от питания в другие сезоны года: готовим более калорийную еду и сокращаем употребление овощей и фруктов. Под влиянием неблагоприятных внешних условий наш организм как никогда нуждается в витаминах. Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. Но поскольку овощи и фрукты неравноценны по содержанию различных питательных веществ, желательно составлять недельное меню таким образом, чтобы ежедневно на столе присутствовало разнообразие растительные продукты. Причём полезны не только свежие овощи и фрукты, но и в замороженном виде, которые сохраняют свои уникальные свойства.

Употребление в пищу ежедневно 400 г свежих овощей и фруктов сокращает риск развития неинфекционных заболеваний (заболевания сердца, диабет, онкологические заболевания) и способствует поступлению в организм достаточного количества клетчатки.

Овощи и фрукты — вкусны, питательны, полезны для здоровья, являются источником легкоусвояемых углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Они богаты кальцием, магнием, железом, цинком и витаминами А, С, Е, К и группы В.

Овощи и фрукты — основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина. Пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются в желудочно-кишечном тракте, но перерабатываются полезной микрофлорой кишечника.

Помимо витаминов и минеральных веществ, полезные фрукты и овощи содержат ещё и фитонутриенты, которые служат защитой организма от вредного воздействия окружающей среды. Фитонутриенты бывают разные и содержатся в разных фруктах, овощах и ягодах, поэтому важно каждый день

употреблять разноцветную растительную пищу, чтобы получать весь спектр питательных веществ.

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

- способствует росту и развитию детей;
- увеличивает продолжительность жизни;
- способствует сохранению психического здоровья;
- обеспечивает здоровье сердца;
- снижает риск онкологических заболеваний;
- снижает риск ожирения;
- снижает риск диабета;
- улучшает состояние кишечника;
- улучшает иммунитет.