ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ.

В рамках недели популяризации пользы овощей и фруктов.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ОБ ОВОЩАХ И ФРУКТАХ.

Польза от овощей и фруктов неоспорима. В ежедневном рационе человека должно их быть 400- 600 грамм. Овощи и фрукты – это кладовая витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ, что способствует укреплению иммунитета человека, правильному функционированию органов и систем, следствием чего является увеличение продолжительности жизни.

Любые белковые блюда лучше усваиваются, если есть их с овощами.

Дефицит потребления овощей и фруктов в нашем организме – это:

- *Высокий риск развития* сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

Овощи и фрукты не содержат холестерина, который является фактором риска развития многих ССЗ.

- *Повышенное артериальное давления.*

Наличие в овощах и фруктах калия, кальция и магния, а так же низкое содержание натрия - способствует снижению давления.

- *Проблемы с пищеварением*

Целлюлоза, содержащая в овощах и фруктах, впитывает в кишечнике большое количество воды, помогая выводу из организма каловых масс, токсинов, радионуклидов. Зеленые листовые овощи содержат важный моносахарид, которым питаются микроорганизмы, находящиеся в нашем кишечнике. Они отвечают за целостность кишечного барьера и борются с ростом патогенных микроорганизмов.

- *Увеличение риска заболевания раком.*

Антиоксиданты и каротиноиды, содержащие в овощах и фруктах, снижают риск заболевания, защищая здоровые клетки от свободных радикалов.

- *Лишний вес.*

Чем больше фруктов и овощей в рационе человека, тем вероятность набора веса снижена. Объем потребляемых овощей и фруктов обманывает желудок, чувство сытости наступает быстрее.

- *Высокая вероятность заболеть диабетом 2 типа.*

Исследования доказывают, что употребление большего количества овощей, фруктов, листовой зелени, ягод - снижает риск развития диабета.

- *Депрессия, синдром хронической усталости.*

Нехватка питательных веществ, таких как пантотеновая кислота и витамин В6, может быть причиной депрессии, хронической усталости. При дефиците полезных веществ, содержащихся в овощах, снижается уровень энергии, следствием чего появляется постоянное чувство усталости.

Фрукты и овощи – это залог хорошего самочувствия, бодрости и энергичности.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!