



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОГО ОБОЗРЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИИ)

Полезьа от потребления овощей и фруктов

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

- Способствуют росту и развитию детей;
- Увеличивают продолжительность жизни;
- Способствуют сохранению психического здоровья;
- Обеспечивают здоровье сердца;
- Снижают риск онкологических заболеваний;
- Снижают риск ожирения;
- Снижают риск развития диабета;
- Улучшают состояние кишечника;
- Улучшают иммунитет





ДЕПАРТАМЕНТ ПУБЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету

Плоды желтого цвета богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза

Овощи и фрукты оранжевого цвета содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом и обладает антираковыми свойствами. Это морковь, манго, тыква, облепиха

- Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей. Красные овощи, фрукты и ягоды – это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла и др.

- Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат

Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источникам антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

Витамины и минералы, источником которых являются овощи



Центр общественных и гуманитарных инициатив
Медицинской Академии
Тюменской области

- Белки, цинк (бобовые)
- необходимые углеводы, особенно клетчатка (бобовые, ягоды, овощи, капуста, листовые и стеблевые овощи)
- β -каротин (морковь, тыква, листовая капуста, шпинат)
- витамин B_1 (бобовые)
- витамин B_2 (грибы, листовые овощи, горох)
- витамин B_6 (паприка, банан, капуста)
- фолаты (бобовые, зеленые овощи (например, листовая капуста, шпинат, брокколи), свекла, кольраби)
- магний (шпинат, бобовые, банан)
- витамин С (все фрукты, овощи, ягоды особенно ягоды шиповника, паприка, черная и красная смородина, ягоды облепихи, морошка, клубника, киви, брюква, цитрусовые (например, помело, апельсин), капуста (например, листовая капуста, брокколи, цветная капуста, кольраби), шпинат, персик, нектарин, крыжовник)
- калий (сушеные фрукты и ягоды (например, абрикосы, папайя, изюм), бананы, редис, бобовые, топинамбур, зеленые овощи (например, шпинат), редис, свекла, капуста (например, брокколи), морковь, банан, смородина)
- кальций (темно-зеленые части растений, бобовые)
- медь (грибы, сушеные фрукты и ягоды, бобовые)