



***Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В ежедневном рационе человека должно быть не менее 400г овощей и фруктов, лучше всего — сезонных. Что мы знаем об этих дарах природы, кроме того, что в них много витаминов? Какую пользу несут фрукты и овощи?***

Об этом и многом другом поговорили медики ЦРБ Иловлинского, Дубовского и Городищенского районов на мероприятиях в рамках Недели популяризации потребления овощей и фруктов и корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте» блока «Здоровое питание – основа процветания!»

В ходе интересных бесед и дискусов медики усвоили, что существует далеко не одна причина употребления в пищу как можно больше разнообразных плодов.

А именно, что фрукты и овощи:

**-защищают от болезней:** помогают ощутимо снизить риски диабета 2 типа, ожирения, атеросклероза, гипертонии, болезней сердца и сосудов. А еще доказано, что регулярное употребление в пищу овощей снижает риск заболевания раком на целых 30 процентов;

**-поднимают настроение:** люди, которые едят больше фруктов и овощей, менее склонны к депрессии. И все благодаря наличию в плодах антиоксидантов, а также фолиевой

кислоты и селена — веществ, которые усиливают выработку гормона хорошего настроения —серотонина;

-**делают умнее**: антиоксиданты в составе плодов препятствуют повреждению клеток мозга и служат отличной профилактикой атеросклероза, болезней Альцгеймера и Паркинсона;

-**улучшают зрение**: польза моркови для глаз — вовсе не шутка: бета-каротин, содержащийся в ярком корнеплоде, борется с макулярной дегенерацией сетчатки и катарактой;

-**снабжают витаминами**: полезные вещества лучше всего усваиваются именно из натуральных овощей и фруктов. К тому же они намного вкуснее любых витаминных комплексов, «заключенных» в таблетки и капсулы;

- **помогают похудеть**: секрет в том, что в плодах содержится клетчатка, которая дарит быстрое насыщение и при этом — минимум калорий. Вот почему овощи и фрукты можно есть в любом количестве и не бояться лишнего веса;

- **продлевают молодость**: «молодильные яблоки» бывают не только в сказках. И не только яблоки: все овощи и фрукты содержат антиоксиданты, которые способствуют обновлению клеток, препятствуют процессам окисления и тем самым помогают продлить молодость и красоту.

Таким образом, овощи и фрукты обязательно необходимо включать в свой повседневный рацион. При этом важно употреблять их правильно, при необходимости обрабатывать термически.

Елена СУЛИМОВА,

специалист по связям с общественностью

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр

общественного здоровья и медицинской профилактики»