



Не смотря на очевидную пользу овощей и фруктов, включить их в свой рацион и начать правильно питаться не всегда легко. О том, почему Вы до сих пор выбираете конфеты вместо яблока, рассказал главный внештатный специалист по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области, главный врач регионального центра общественного здоровья Алексей ПОКАТИЛОВ.

— Потребление продуктов растительного происхождения благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, а также снижает риски развития многих заболеваний.

Не секрет, что растительная пища является уникальным источником витаминов.

Например, аскорбиновая кислота в животных продуктах практически не содержится, а синтезировать ее наш организм не в состоянии.

Говоря о здоровом рационе, нельзя не рассказать о пользе клетчатки. Для взрослого достаточным считается употребление от 20 до 30 грамм в сутки, но на практике мы получаем из пищи только 15. Тому виной высокая популярность хлеба из белой муки, сладостей, снеков и продуктов, прошедших глубокую обработку. Нередко причиной выбора данных продуктов является отсутствие традиции здорового питания в семье: на столах преобладают полуфабрикаты, на

перекус детям дают сладости, а по выходным посещают сети быстрого питания.

Многих останавливает кажущаяся сложность правильного питания. И напрасно: овощи можно запечь в духовке, приготовить в гриле или мультиварке. Включите овощи и фрукты в свой рацион: они станут ярким началом дня, здоровым перекусом и приятным ужином!

<http://volgazdrav.ru>