

ОВОЩИ И ФРУКТЫ: ПОЛЬЗА

Овощи и фрукты – это источник здоровья, молодости и красоты человека.



Норма в день: 300-400 г.

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует.

Положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность. Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

Фрукты и овощи – это залог хорошего самочувствия, бодрости, энергичности, внешней красоты и оптимизма. Благодаря употреблению овощей и фруктов в должных количествах человек поддерживает своё здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным.

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету.

ПЛАНИРУЙТЕ РАЗНОЦВЕТНЫЙ РАЦИОН

Цвет овощам придает фитонутриенты, которые также защищают от разных заболеваний

Пигмент	Продукт						
ЛИКОПИН (красный)	Помидор	Перец	Гранат	Малина	Вишня	Яблоко	Арбуз
БЕТА-КАРОТИН (оранжевый, желтый)	Морковь	Перец	Тыква	Кукуруза	Персик	Лимон	Апельсин
ХЛОРОФИЛЛ (зеленый)	Огурец	Брокколи	Горох	Авокадо	Киви	Яблоко	Виноград
АНТОЦИАНИН (голубой, фиолетовый)	Баклажан	Слива	Инжир	Черника	Ежевика	Смородина	Виноград
АЛЛИЦИН (белый, коричневый)	Чеснок	Лук	Цветная капуста	Грибы	Картофель	Имбирь	Банан

■ **ЛИКОПИН** – Содержит антиоксиданты, защищают клетки от преждевременного старения и разрушения, сокращают риск развития рака

■ **БЕТА-КАРОТИН** – Улучшают зрение, повышают иммунитет, сохраняют красоту волос и кожи, укрепляют сердце и сосуды

■ **ХЛОРОФИЛЛ** – Защищают от воздействия канцерогенов, очищают от токсинов, повышают количество кислорода в крови, ускоряют заживление ран

■ **АНТОЦИАНИН** – Снижают артериальное давление и уровень холестерина, предотвращают бактериальные инфекции и неврологические заболевания

■ **АЛЛИЦИН** – Защищают от рака, снижают риск развития инсульта, активизируют деятельность мозга, улучшают память, поддерживают остроту зрения