

## **С 20 по 26 октября Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.**

Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.

Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.

Неделю с 20 по 26 октября 2025г Минздрав России объявил Неделей популяризации потребления овощей и фруктов.

Почему это важно?

Овощи и фрукты:

- являются основой здорового питания;
- богаты витаминами, минералами, антиоксидантами и клетчаткой;
- помогают организму развиваться, восстанавливаться и противостоять болезням.

Какие же плюсы регулярного потребления овощей и фруктов?

- для детей — способствуют росту и правильному развитию;
- для всех — повышают продолжительность жизни и улучшают качество жизни;
- для сердца — защищают сердечно-сосудистую систему;
- для психики — помогают справляться со стрессом, улучшают настроение;
- для профилактики — снижают риск хронических заболеваний (онкология, диабет, ожирение, гипертония и др.);
- для кишечника — нормализуют работу ЖКТ;
- для иммунитета — укрепляют защитные силы организма.

Рекомендации ВОЗ: Минимум 400 граммов овощей и фруктов в день. Индивидуальная норма зависит от возраста, пола и уровня физической активности человека.

Полезные советы

- Выбирайте сезонные овощи и фрукты — они содержат максимум пользы и минимум химии.
- Разнообразьте цвета в тарелке! Каждый цвет — это уникальные питательные вещества.
- Комбинируйте сырые и термически обработанные овощи — так питательные вещества усваиваются лучше.
- Сладкого хочется? Замените конфеты фруктами — природные сахара, содержащиеся в них, усваиваются медленнее благодаря клетчатке.

- Овощи и фрукты — идеальны для контроля веса: – минимум жиров и калорий, максимум пользы и насыщения!
- Предпочтение — свежим продуктам, но замороженные и консервированные (без сахара и соли) также полезны, особенно в зимне-весенний период, когда доступ к свежим продуктам ограничен.

Здоровье в ваших руках! Делайте полезные привычки частью своей жизни!