



# Польза овощей и фруктов

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует употреблять **не менее 400 грамм овощей и фруктов в день**, что связано со снижением риска развития хронических неинфекционных заболеваний (ожирение, онкологические заболевания, сердечно-сосудистая патология и другие).

На первый взгляд кажется, что 400 грамм это очень много и невозможно употребить такое количество овощей и фруктов ежедневно. Однако если вы разделите это количество, например, на 5 приемов пищи, то 80 грамм уже не выглядят так устрашающе. Если у вас нет привычки употреблять овощи и фрукты, то начните с малого, постепенно увеличивая их количество в рационе, за что кишечник и весь организм в целом скажут вам спасибо.

Овощи и фрукты богаты **витаминами и минералами, клетчаткой**, которая необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

**Витамин С**, которым богаты многие фрукты и овощи (перец болгарский, апельсин, капуста брокколи и другие) необходим для синтеза структурного белка коллагена, который укрепляет кровеносные сосуды, суставы, костную ткань и зубы.



Цитрусовые, свекла, листовая зелень являются источником **фолиевой кислоты** (витамин В<sub>9</sub>). Фолиевая кислота влияет на фертильность мужчин и женщин, образование эритроцитов и необходима для правильного формирования нервной трубки у плода. Кроме того, витамин В<sub>9</sub> поддерживает работу сердца и сосудов, иммунной и нервной системы, влияя на когнитивные способности и работоспособность.

Овощи и фрукты – ценный источник **калия**, который является важным клеточным ионом. Он принимает участие в проведении нервных импульсов, регулирует артериальное давление и сердечный ритм, водный баланс в организме. Дефицит калия может приводить к серьезным последствиям, таким как мышечная слабость, нервное истощение и нарушение сократительной способности сердца вплоть до его остановки.



Зеленые листовые овощи (шпинат, салат, листовая горчица и другие) и крестоцветные (брюссельская капуста, брокколи, капуста белокочанная) богаты **витамином К**, который участвует в обмене кальция в организме и препятствует развитию остеопороза, влияет на свертываемость крови.



Овощи и фрукты являются источником **фитонутриентов** — веществ, которые оказывают положительное воздействие на организм человека (антиоксидантные и противовоспалительные свойства, укрепление капиллярной стенки сосудов). Именно фитонутриенты обеспечивают разнообразное окрашивание овощей и фруктов.

Овощи и фрукты красного, оранжевого и желтых цветов богаты **каротиноидами** (природные органические пигменты), которые участвуют в синтезе витамина А, защищают сердечно-сосудистую систему, обладают противовоспалительными и иммуномодулирующими свойствами.



**Ресвератрол** — фитонутриент, которым богаты виноград, ягоды, оказывает благотворное воздействие на умственные способности, обладает онкопротективными свойствами.

Во многих растительных продуктах содержатся **полифенолы**, которые обладают антиоксидантными свойствами: связывают свободные радикалы — агрессивные молекулы, способные навредить нормальной работе клеток организма.

Употребляйте овощи и фрукты в виде салатов, добавляйте их в гарнир, используйте в качестве перекусов для сохранения и укрепления здоровья!



**Автор:** канд. мед. наук, врач по медицинской профилактике Дарья Васильевна Подчиненова

**ОГБУЗ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»**

г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: 8 (3822) 65-02-16, [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)



Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»

