

Информационное письмо

13-19 февраля 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.
 - Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.
 - Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.
 - Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:
 1. Способствует росту и развитию детей;
 2. Увеличивает продолжительность жизни;
 3. Способствует сохранению психического здоровья;
 4. Обеспечивает здоровье сердца;
 5. Снижает риск онкологических заболеваний;
 6. Снижает риск ожирения;
 7. Снижает риск развития диабета;
 8. Улучшает состояние кишечника;
- Улучшает иммунитет.