

Консультация

«О пользе для здоровья фруктов и овощей».

О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами. Витамины, минеральные вещества, легкоусвояемые углеводы, пищевые волокна, органические кислоты, пектиновые вещества – вот далеко не полный перечень полезных веществ, которыми богаты эти дары природы. В дневном рационе питания обязательно должны в достаточном количестве присутствовать овощи и фруктами. Запах и вкус овощей и фруктов стимулируют секреторную функцию желудка и поджелудочной железы, а органические кислоты «ощелачивают организм». Пектиновые вещества связывают соли тяжелых металлов и другие токсины. В овощах и фруктах содержится полный набор витаминов, минеральных солей, микро и макроэлементов, других незаменимых компонентов пищи. Сушеные, консервированные, замороженные фрукты и овощи смогут поддержать ваше здоровье в течении круглого года. Особенно важны овощи и фрукты для детей, так как содержат много необходимых компонентов для развития и роста. Потребляя больше овощей и фруктов, вы имеете шанс прожить дольше.

Подготовила ст. медсестра Кулёва А.В.