



Согласно последним рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, фрукты и овощи являются одними из базовых продуктов здорового питания. Какое количество овощей и фруктов необходимо потреблять ежедневно и в какой пропорции? Попробуем разобраться в сегодняшнем материале.

Одна из 5 основных рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) относительно питания звучит так: «Ешьте не менее 400 граммов фруктов и овощей в день (сюда не входят картофель, сладкий картофель, маниока и другие крахмалистые корни не учитываются)». По данным ВОЗ, недостаток овощей и фруктов в рационе является причиной 2,8% смертей во всем мире.

Врачи рекомендуют ежедневно употреблять по крайней мере пять видов овощей и два вида фруктов. Фрукты и овощи содержат много витаминов и минералов, которые необходимы для вашего организма. К ним относятся витамины А (бета-каротин), С и Е, магний, цинк, фосфор и фолиевая кислота. Фолиевая кислота понижает уровень гомоцистеина – вещества, которое может быть фактором риска развития ишемической болезни сердца. Овощи являются главным источником пищевых волокон (клетчатки), необходимых для хорошего пищеварения и здорового обмена веществ.

В сочетании со сбалансированной диетой и активным образом жизни высокий уровень потребления фруктов и овощей поможет поддерживать здоровый вес, снизить холестерин и кровяное давление. Научные исследования показывают, что регулярное употребление фруктов и овощей помогает уменьшить риск диабета II типа, инсульта, сердечно-сосудистых болезней и некоторых видов рака.

Ниже приведены некоторые виды важнейших питательных элементов, а также фрукты и овощи, в которых они содержатся:

Источники витамина А (каротиноиды)

- ▢ Ярко-оранжевые овощи, такие как морковь и тыква
- ▢ Помидоры и томатные продукты (соус, паста и пюре), красный сладкий перец
- ▢ Листовая зелень: шпинат, зелень репы, капуста, свекла, зеленый листовой салат, ромэн
- ▢ Оранжевые фрукты: манго, дыня, абрикосы, красный или розовый грейпфрут

Источники витамина С

- ▢ Цитрусовые фрукты и их соки, киви, клубника, гуава, папайя и дыня
- ▢ Брокколи, перец, томаты, капуста (особенно китайская и брюссельская)
- ▢ Салат ромэн, зелень репы и шпинат

Источники фолата

- ▢ Бобы и горох
- ▢ Апельсиновый и другие оранжевые соки
- ▢ Зеленые листья, такие как шпинат и горчица

Источники калия

- ▢ Запеченный белый или сладкий картофель, приготовленная зелень (например, шпинат)
- ▢ Бананы, сухофрукты, апельсины, дыни
- ▢ Бобовые
- ▢ Томаты
- ▢ Ботва свеклы

Не злоупотребляйте упакованными (консервированными, сушеными или замороженными) фруктами и овощами – они могут содержать добавленные сахара, насыщенные жиры или избыток натрия. Если вы все-таки приобретаете такие продукты, обязательно ознакомьтесь с информацией о добавках на этикетке.

Как выбирать, готовить и сервировать овощи и фрукты? Придерживайтесь следующих простых правил:

- ▢ Отдавайте предпочтение сезонным фруктам и овощам
- ▢ Употребляйте овощи всех цветов радуги (каждый цвет говорит о содержании определенных питательных веществ)
- ▢ По возможности ешьте овощи и фрукты свежими, при обработке предпочтите паровые методы жарке
- ▢ Храните фрукты и овощи готовыми к употреблению: держите их на столе, чтобы здоровый перекус всегда был доступен для всех членов семьи
- ▢ Срезайте только несъедобные части овощей: иногда лучшие питательные вещества находятся в коже, чуть ниже кожи или листьев.