О значении овощей и фруктов в питании

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 граммов 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:

- способствует росту и развитию детей;

- увеличивает продолжительность жизни;

- способствует сохранению психического здоровья;

- обеспечивает здоровье сердца;

- снижает риск онкологических заболеваний;

- снижает риск ожирения;

- снижает риск диабета;

- улучшает состояние кишечника;

- улучшает иммунитет.