

## О пользе зелени, овощей и фруктов

### Почему важно есть зелень

100 – 150 г разнообразной зелени способны перекрыть СУТОЧНУЮ потребность организма в витаминах: А, С, К, РР, В1, В9 и бета-каротине. Также калии, кальции, марганце, селене. А еще зелень – это порция антиоксидантов, клетчатки и пребиотиков.

### Коротко о пользе:

- ✓ Кальций и витамин К – это здоровье нервной системы. Мы становимся более уравновешенными и позитивными, употребляя зелень на постоянной основе.
- ✓ Клетчатка и пребиотики - залог эффективного пищеварения.
- ✓ Витамины группы В и витамин РР укрепляют сердечно-сосудистую систему и контролируют уровень холестерина в крови.
- ✓ Зелень активно выводит тяжелые металлы, очищая нашу кровь от токсической нагрузки.
- ✓ Зелень улучшает репродуктивную функцию у женщин и мужчин.

### Как съесть столько зелени?

- ✓ Если вам тяжело даются ежедневные салаты, попробуйте в качестве заправки лимонный сок – это значительно улучшит вкус. Ведь от еды важно получать удовольствие!
- ✓ Для того, чтобы получить всю пользу, вполне довольно обычной петрушки, укропа, кинзы, того же шпината (шпинат не переедать и не нагревать).
- ✓ Покупайте зелень оптом, мойте, подсушивайте и храните в холодильнике в стакане с водой, словно букеты. Для смузи зелень можно заморозить порциями.
- ✓ Чем темнее и жестче зелень, тем больше в ней пользы.

### Как съедать норму овощей в день?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует съедать ежедневно не менее 400 граммов овощей, фруктов и ягод. Может показаться, что это много, но на самом деле это не так. Сегодня расскажем, как съедать дневную норму овощей и фруктов?

- ✓ Старайтесь включать овощи в каждый прием пищи. Делайте овощные гарниры, готовьте салаты и основные блюда из овощей.

- ✓ Обратите внимание на корнеплоды. Свёкла, морковь, редька, репа и брюква. Из них получаются отличные гарниры, салаты и перекусы.
- ✓ Сократите количество картошки в рационе – до 2 раз в неделю. Картофель содержит крахмал и быстро усваивается.
- ✓ Ешьте мясо и рыбу с овощами. Белки и сложные углеводы отлично сочетаются вместе.
- ✓ Обратите внимание на замороженные овощи. Можете делать собственные заготовки: замораживайте перец, зелень, брокколи, цветную и брюссельскую капусту.
- ✓ Откажитесь от соленых и маринованных овощей в банках. В них высокое содержание соли, сахара и уксуса.
- ✓ Ешьте квашеную капусту. В ней содержится много витамина С.

Итак, 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.

