

О пользе овощей и фруктов



С 13 по 19 февраля во всех лечебно-профилактических учреждениях пройдет **всероссийская неделя популяризации потребления овощей и фруктов.**

Овощи и фрукты должны быть обязательной составной частью меню человека. Природные витамины, которые в избытке содержатся в них, нормализуют психоэмоциональный фон, укрепляют иммунитет, улучшают пищеварение, стимулируют обмен веществ, повышают работоспособность, выносливость и устойчивость к инфекциям.

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету. Красный цвет – это витамин А (ретинол) и витамин С (аскорбиновая кислота) – мощные антиоксиданты, предупреждающие губительное действие свободных радикалов на клетки и ткани. Благодаря им снижается риск развития онкологических заболеваний, патологии сердечно-сосудистой системы и зрения. Также они способствуют укреплению иммунитета, улучшению перистальтики кишечника и всасывания питательных веществ.

Оранжевый цвет – **витамин А**. В продуктах такого цвета содержится больше всего бета-каротина, из которого синтезируется витамин А. Ретинол, повторимся, стимулирует рост и развитие организма, обеспечивая его антиоксидантную защиту.

Жёлтый цвет – рекордсмен по аскорбиновой кислоте. **Витамин С** укрепляет стенки сосудов, участвует в обменных процессах, восстанавливает нормальную работу иммунной системы.

Зеленый цвет – **витамины группы В**. В1 (тиамин) регулирует белковый и углеводный обмен, он необходим для здоровья нервной и сердечно-сосудистой систем, кожи, волос, поддерживает эффективную работу мышц. В2 (рибофлавин) участвует в росте организма и регулирует кроветворение. В3 (ниацин) улучшает пищеварение. В6 (пиридоксин) активизирует синтез антител, что защищает человека от инфекций. В9 (фолиевая кислота) нормализует репродуктивную функцию, снижает риск мужского и женского бесплодия. В12 (кобаламин) восстанавливает работу костного мозга.

Есть ещё фиолетовый цвет. Он говорит о наличии **антоцианина**. Это вещество укрепляют нервы, сердце, сосуды, иммунитет и снижает вероятность развития злокачественных новообразований. Диета с повышенным содержанием фиолетовых ягод, фруктов и овощей поможет стабилизировать показатели давления и холестерина.

Помните, что в любимых всеми фруктах и овощах содержатся чуть ли не все нужные организму вещества!

Обо всём этом Вам расскажут специалисты отделения профилактики районной поликлиники в каб.33. Так же вы сможете узнать индекс массы тела, измерить рост и артериальное давление, сделать флюорографию, получить памятки, листовки и буклеты по здоровому питанию и другим аспектам ЗОЖ.

*Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК
Звонарева Н.С.*