



КАЖДЫЙ ДЕНЬ УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Фрукты и овощи:

- Являются природными источниками витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон
- Снижают риск развития заболеваний
- Повышают иммунитет
- Замедляют старение

СЕГОДНЯ И ВСЕГДА:

3 ОВОЩА + 2 ФРУКТА = ЗДОРОВАЯ ЕДА



tskzdarova.ru

Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЗАЩИЩАЮТ ОТ РАКА

**Морковь, тыква, абрикосы богаты ликопином
и бета-каротином**

- Ликопин предотвращает рак простаты
- Бета-каротин — рак слизистых оболочек кишечника и молочной железы





ПРОСТО И ПОЛЕЗНО

- В брокколи больше белка, чем в мясе
- Запечённый картофель **вкуснее и полезнее варёного**
- Залейте свежавыжатый сок в формочки, заморозьте и получите готовые леденцы





Отличное качество овощей и фруктов – их низкая калорийность

- Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) на овощной
- В «здоровой тарелке» овощи, фрукты должны занимать половину рациона





Когда употреблять фрукты?

- Утром для насыщения энергией
- Днём, спустя 2–3 часа после употребления мясных блюд
- Для перекусов между основными приёмами пищи
- Не стоит есть перед сном – это грозит отёчностью

Овощи и фрукты обязательно нужно мыть чистой проточной водой комфортной температуры (можно с помощью чистой щётки), затем протереть сухой салфеткой



Совместимость овощей и фруктов

- Морковь и яблоко, груша
- Яблоко и огурец
- Шпинат и апельсин
- Абрикос и батат
- Шпинат и манго

**Полюбите овощи и фрукты и будете
красивы, молоды, здоровы!**





Поделись информацией
с друзьями и близкими

