Овощи и фрукты являются важной составляющей ежедневного рациона. Они необходимы для сбалансированного питания, как для здорового человека, так и для людей с различными заболеваниями. Обеспечивая значительное количество требуемых для организма витаминов и минералов, помогают поддержать иммунитет, дают силы на борьбу с недугом. Норма – полкило в день.

Это количество легко поддерживать, если сделать овощи гарниром, а фрукты – десертом. Например, дополнить рыбу или мясо – рагу, а вместо кусочка торта съесть сладкую хурму. Возьмите за правило к каждому блюду добавлять свежую зелень, она положительно влияет на уровень глюкозы в крови, позволяет избегать резких скачков сахара после приёма пищи и дольше сохранить чувство сытости.

Пожалуй, самым важным свойством овощей и фруктов является высокое содержание клетчатки – оболочка клеточных стенок растений – нерастворимый, неусвояемый углевод. Этот элемент замедляет расщепление сахара в кишечнике, улучшает перистальтику и пищеварение, нормализует микрофлору, снижает уровень холестерина в крови. ▯▯

Фрукты и овощи также содержат в своем составе витамины и полезные вещества, способные в некоторой степени стать защитой от развития сердечно-сосудистых и онкологических патологий. С целью профилактики данной группы заболеваний, являющейся важной частью нацпроекта «Здравоохранение», стоит употреблять фрукты и овощи красного, жёлтого, оранжевого и зелёного цвета, в которых есть антоцианы, ликопин, флавоноиды и ресвератрол, каротиноиды, биофлавоноиды и другие элементы.

К сожалению, нарушение правил хранения может лишить овощи и фрукты большинства полезных свойств. Вообще, их лучше есть свежими, а если длительно хранить, то только в замороженном виде. Лучший способ приготовления – на пару, любителям жареной пищи следует отказаться от сковородок в пользу домашнего гриля, в который нет необходимости добавлять масло.

Врач-диетолог Наталья Гусева отмечает, что большой популярностью зимой пользуются свежевыжатые фруктовые и овощные соки. Знайте, что во время их приготовления исчезает почти вся клетчатка и часть витаминов, остаётся напиток с высокой

концентрацией фруктозы, которая в избыточном количестве также вредна, как и сахар.

«Это связано с особенностями метаболизма: фруктоза может перерабатываться только в печени. Та ее часть, которая не преобразовалась в глюкозу для получения энергии, сразу преобразуется в жир», – поясняет Наталья Гусева.

И напоследок универсальная рекомендация – во всём соблюдайте меру – так дольше сохраните вкус к жизни!

Минздрав РФ