



**Неделя
популяризации
потребления
овощей и фруктов**





Овощи и фрукты -

источник здоровья, молодости,
красоты

- Способствуют росту и развитию детского организма
- Помогают сохранять психическое здоровье
 - Увеличивают продолжительность и качество жизни
- Легко усваиваются, утоляют голод и жажду

Крайне богаты
витаминами,
минералами,
антиоксидантами,
клетчаткой

- Улучшают состояние
 - пищеварительной
 - сердечно-сосудистой
 - иммунной
 - эндокринной систем
 - снижают риск развития множества хронических заболеваний и злокачественных опухолей



400г

5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ!

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕШЬТЕ РАЗНЫЕ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ

5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ (400 г)

не считая картофель
и другие
крахмалистые
корнеплоды

Ключ к здоровью –
в разнообразии

Добавьте
фруктов и
овощей всех
цветов радуги





О чем говорит цвет?

Красный - о наличии флавоноидов, которые улучшают эластичность сосудов, защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность

Желто-оранжевый - о содержании каротина, который укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует быстрому заживлению ран, является сильным антиоксидантом

Зеленый содержит витамины А, В, С, хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают обменные процессы, пищеварение, укрепляют нервную систему

Плоды сиреневого цвета являются источниками антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие

За что мы любим овощи и фрукты?

Укрепляют здоровье – комплекс растительных белков, органических кислот, эфирных масел, сахаров обеспечивает организм необходимыми веществами

Улучшают настроение – содержащаяся в них фолиевая кислота и селен способствуют выработке эндорфинов, гормонов счастья

Дарят чувство бодрости, потому что легко усваиваются, утоляя при этом чувство голода и жажды

Обеспечивают жизненной энергией за счет большого содержания витаминов и минеральных солей

Продлевают молодость и свежесть, так как содержат клетчатку и пектин, способные выводить лишний холестерин, токсины, канцерогены

Съешьте спелый банан
или грушу и настроение
быстро улучшится



Овощи полезно употреблять как во время приемов пищи, так и между ними



- Когда употреблять фрукты?

- Лучше утром для насыщения энергией или днем, спустя 2-3 часа после употребления мясных блюд, а так же для перекусов между основными приемами пищи.

Не стоит есть их перед сном — это грозит отечностью

Отличное качество овощей и фруктов — их низкая калорийность

Крахмалистые и некрахмалистые

- **Богатые крахмалом** овощи и фрукты более калорийны, лучше утоляют голод. Это корнеплоды, бобовые, злаковые. Но в то же время крахмал преобразуется в сахар, нагружая поджелудочную железу. При большом количестве углеводы не успевают перевариваться и способствуют отложению жира.



Важно! Крахмалистые овощи следует употреблять отдельно от мясных, кислых, сладких продуктов и жиров. Их нежелательно есть одновременно с фруктами, жарить, использовать в качестве гарниров, сдабривать майонезом. Они хорошо сочетаются с некрахмалистыми культурами



- Основа **некрахмалистых овощей** – клетчатка и вода. К ним относят все зеленые, листовые культуры, некоторые виды капусты, надземную часть корнеплодов



Некрахмалистые овощи рекомендуют сочетать с любыми тяжелыми блюдами: мясом, рыбой, крупами. Не сочетаются они только со свежим молоком

Больше овощей – крепче здоровье

- Выбирайте овощи на гриле - высокая температура им не вредит
- Добавляйте отварные бобы или зеленого горошек в салат, овощной суп
- Заправляйте салат приправой низкой жирности, добавьте перец чили, стебли сельдерея, соцветия брокколи, кусочки огурца, красного и зеленого перца
- С мясной или вегетарианской запеканкой, бездрожжевым хлебом или сдобными булочками отлично уживаются морковь или цуккини
- Нарезанные в соус овощи подойдут к макаронам или лазанье
- Вегетарианская пицца с зеленым перцем, луком, помидорами значительно полезнее традиционной
- Эти же продукты на гриле — простой рецепт овощного рагу и отличный гарнир к мясным блюдам
- Любое блюдо с баклажанами и чесноком становится пикантным и полезным
- Свежий или размороженный горох, приправленный капелькой оливкового масла - прекрасное питательное блюдо. А еще лучше - хумус



Совместимость овощей и фруктов



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



Как сохранить полезные свойства овощей на зиму?



Наиболее предпочтительными заготовками являются замороженные, квашеные и консервированные овощи



Заморозить



Заквасить



Законсервировать



Рейтинг фруктов

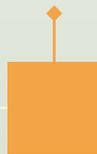
Ананас

Повышает иммунитет
Препятствует образованию тромбов



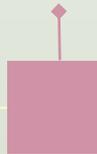
Грейпфрут

Стимулирует оптимизм
Снижает холестерин и сахар крови



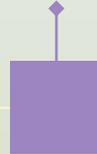
Банан

Заряжает энергией
Антисептик
Богат калием



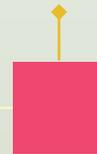
Гранат

Продляет молодость,
поддерживает ЦНС и состояние крови



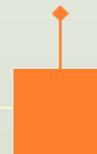
Груша

Усиливает волю и улучшает настроение



Лимон

Быстро мобилизует силы



Одно яблоко содержит:



- Всего 95–130 ккал
- 20 % суточной потребности **пищевых волокон** для поддержания нормальной работы пищеварительной системы
- 11% суточной потребности **витамина С** для поддержания иммунитета
- 2% суточной нормы **кальция**, необходимого для крепких костей и здоровых зубов
- 2% суточной нормы **железа** для образования гемоглобина
- 2% суточной нормы **витамина А** для зоркого зрения
- 7% суточной нормы **калия и магния** для поддержания сердечно-сосудистой системы
- 25 г **природных сахаров** - фруктозы, сахарозы для нормализации обмена
- витамины **группы В** для здоровья нервной системы и хорошего настроения

Употребление одного яблока в день снижает риск развития инсульта и минимизирует риск развития бронхиальной астмы

Ешь яблоко в день и доктор не понадобится



В яблоке содержится пектин, который способен связывать ряд вредных веществ и безопасно выводить их из организма

Пектин предотвращает отложение холестерина на стенках кровеносных сосудов и препятствует развитию атеросклероза

Наибольшая концентрация антиоксидантов и витамина С содержится в кожуре плода

Немного о разном

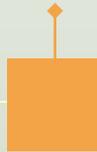
Свекла

Предупреждает атеросклероз, снижает холестерин, препятствует образованию раковых опухолей



Барбарис

Обладает желчегонным действием, препятствует образованию камней в почках и печени



Картофель, грибы, горох

Обеспечивают работу нервной системы, большинства внутренних органов



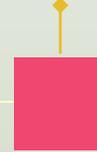
Перец

Участвует в обменных процессах и улучшает аппетит



Капуста

Снижает уровень холестерина, сахара в крови, контролирует АД

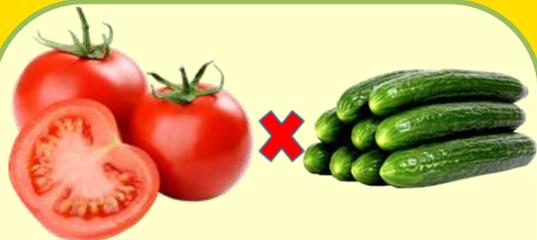


Пастернак

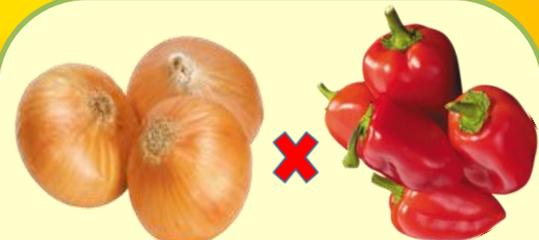
Улучшает обмен, выводит лишнюю жидкость, повышает мозговую активность



Не терпят соседства при хранении



Сосуществовать с мясом, курицей или морепродуктами овощи должны только в тарелке!



Зрелые плоды выделяют много этилена и при этом быстрее поспевают и сильнее поражаются

Чтобы бананы дольше хранились, отделите их друг от друга, а плодоножку обмотайте фольгой или пленкой

Яблоки храните в закрытом пакете в холодильнике, а апельсины в вазе или корзине

Не любят жить в холодильнике:



Овощи и фрукты лучше хранить в бумажных пакетах или в отдельных перфорированных пластиковых

Термическая обработка

Следует отдавать предпочтение свежим овощам

Если избежать термической обработки невозможно, рекомендовано выбирать приготовленные на пару, тушёные, варёные, печёные

Самый нежелательный вариант – жаренные овощи и приготовленные во фритюре

Любое тепловое воздействие уменьшает концентрацию витаминов и антиоксидантов, но это не относится к баклажанам, чесноку, моркови, зеленой и спаржевой фасоли



Безопасность

- Необходимо хорошо мыть свежие фрукты и овощи перед употреблением
- Цитрусовые можно сначала ошпарить кипятком, а затем промыть холодной проточной водой
- Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды) рекомендуется использовать только после термической обработки





Что приготовить из овощей и фруктов?

Свежие салаты

«Удивленная студентка»:
редька,
огурцы, яйца
отварные,
орех грецкий,
соль, сметана,
перец чёрный

Овощные соки

«Витаминка»:
свекла,
морковь,
огурец, лимон



Коктейли

«Здоровяк»:
шпинат,
петрушка,
авокадо,
яблоко, киви,
лимонный
сок

Смузи

«Приятный»:
сельдерей,
морковь,
яблоко,
апельсин, мед

Несколько рекомендаций

- Замаринуйте лук, превратите базилик в изысканный соус песто, потушите морковь в молочном соусе или приготовьте запеканку из баклажанов с творожным сыром
- Залейте свежевыжатый фруктовый сок в формочки, заморозьте и получите два в одном: готовые леденцы и косметическое средство
- Белую часть арбузных корок можно использовать вместо огурцов в самых обычных салатах
- Банановую кожуру можно запечь с корицей и сахаром, либо в духовке с мясом. А можно высушить и приготовить на ней чай или смузи.
- Готовьте брокколи - в ней больше белка, чем в стейке
- Запеченный картофель вкуснее и полезнее вареного
- Для свежести овощам нужна прохлада
- Мелкие кабачки полезнее крупных
- Раздавливание - лучший способ измельчения овощей



Получайте удовольствие, наслаждаясь вкусом и ароматом фруктов и овощей

Делайте выводы:



- Яблоки и груши полезнее, чем суши
- Фруктами нельзя заменить обычный прием пищи
- Вся польза овощей – сразу под кожурой
- Порция фруктов, съеденная незадолго до приема пищи, предотвращает проблему переедания и способствует хорошему пищеварению
- Овощи и фрукты - основные источники витаминов, а недостаточное потребление витаминов снижает умственную и физическую работоспособность
- Достаточное употребление овощей — один из факторов предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета
- Основными причинами многих болезней является недостаточное потребление овощей и фруктов

