



**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



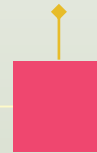
## Гранат

Продляет молодость,  
поддерживает ЦНС и состояние крови



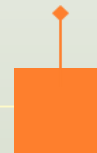
## Груша

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



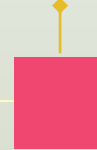
### Перец

Участвует в обменных процессах и улучшает аппетит



### Капуста

Снижает уровень холестерина, сахара в крови, контролирует АД

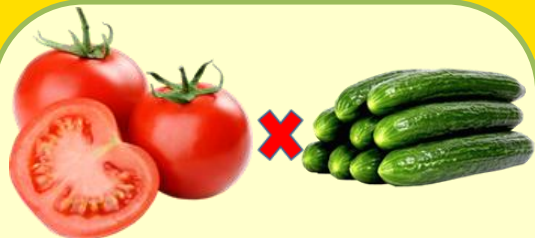


### Пастернак

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 свежавыжатый 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

