

С 13 по 19 февраля 2023 года проходит неделя популяризации потребления овощей и фруктов



Эти продукты занимают важное место в рационе человека. Согласно рекомендациям ВОЗ, их необходимо потреблять не менее 400 гр. в сутки. Кроме того, что овощи и фрукты являются источником углеводов, витаминов и минералов, они содержат клетчатку и особые компоненты. Например, цвет овощей и фруктов зависит от содержания окрашивающих веществ, многие из них являются антиоксидантами. Их роль – замедление процесса старения клеток.

Красная группа продуктов

К красной группе относятся: мясо (говядина, телятина), красная рыба (семга, горбуша), красный болгарский перец, томаты, гранат, вишня, редис, розовый грейпфрут, клубника, красные яблоки, красный виноград, малина, клюква, арбуз, ревень, чай каркаде...

Общее воздействие на организм: продукты этой группы заряжают энергией, стимулируют активность.

Полезные вещества красных продуктов: флавоноиды, ликопин, фенол, витамин С.

- Флавоноиды защищают организм от образования раковых клеток, борются со свободными радикалами, предупреждают разрушение клеточных мембран, ответственны за хорошую память и острое зрение.
- Ликопин очищает организм, нормализует состав крови и тоже помогает в борьбе с раковыми заболеваниями.
- Фенол является антиоксидантом, содействует в борьбе с депрессиями. Витамин С повышает иммунитет, помогает в борьбе с вирусными инфекциями, благотворно влияет на кожу.

Оранжевая группа продуктов

К оранжевой группе продуктов относятся: тыква, оранжевый болгарский перец, морковь, абрикосы, манго, облепиха, хурма, апельсины, мандарины, оранжевые кабачки, сыроежки....

Общее воздействие на организм: продукты вызывают прилив энергии, укрепляют иммунитет, улучшают кровообращение и пищеварение.

Полезные вещества оранжевых продуктов: витамин С, бета-каротин, пектин.

- Бета-каротин выводит токсины, способствует кроветворению, улучшает зрение и состояние кожи, укрепляет нервную систему.
- Пектин также обладает антиоксидантными свойствами, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

Желтая группа продуктов

К желтой группе относятся: ананас, кукуруза, сладкий перец, желтая дыня, патиссоны, желтый сыр, бананы, желтая слива, желтый грейпфрут...

Общее воздействие на организм: продукты укрепляют нервную систему, активизируют работу печени и желудочно-кишечного тракта, обладают жаропонижающими свойствами.

Полезные вещества желтых продуктов: витамин А и витамины группы В.

- Витамин А (ретинол) улучшает состояние кожи и волос, благотворно влияет на зрение, повышает уровень «полезного» холестерина и облегчает состояние при стенокардии.
- Витамины группы В укрепляют нервную систему, органы дыхания, способствуют выработке энергии, восстанавливают гормональный фон, действует как антиоксидант.

Зеленая группа продуктов

К зеленой группе относятся: огурцы, капуста (брокколи, брюссельская, морская), зеленый виноград, салат, авокадо, зеленый горошек, спаржа, зеленые яблоки, киви, свежая зелень (петрушка, лук, укроп), зеленый болгарский перец, шпинат, кабачки, стручковая фасоль...

Общее воздействие на организм: продукты восстанавливают эмоциональное равновесие, расслабляют в стрессовых ситуациях, приводят в норму артериальное давление, лечат головные боли.

Полезные вещества зеленых продуктов: хлорофилл, железо, изотиоцианаты, сульфорафан.

- Хлорофилл способствует снятию стресса и головных болей.
- Железо помогает насыщению крови кислородом.
- Изотиоцианаты и сульфорафан обладают противораковыми свойствами.
- Также многие из зеленых овощей являются источниками зеаксантина и лютеина, фолиевой кислоты и бета-каротина, защищающих глаза и щитовидную железу от вредного воздействия UV-лучей.

Голубая группа продуктов

К голубой группе относятся: судак, голубой карп, обезжиренное молоко, устрицы, кальмары, голубой сыр, голубика, грибы.

Общее воздействие на организм: продукты способствуют ясности и четкости мышления, помогают при похудении, замедляют процессы старения.

Полезные вещества голубых продуктов: птеростильбен, ферменты.

- Птеростильбен замедляет развитие рака толстого кишечника, нормализует артериальное давление, снижает уровень холестерина, способствует снижению веса.
- Ферменты улучшают обмен веществ и процесс пищеварения.

Синяя группа продуктов

К синей группе относятся: черника, синяя слива, финики, йогурт черничный, устрицы, терпуг, синий виноград.

Общее воздействие на организм: обладают успокоительным эффектом, нормализуют сон, помогают бороться с воспалительными процессами и заболеваниями вен и сосудов.

Полезные вещества синих продуктов: цинк, антоцианин.

- Цинк нужен для производства тестостерона и других гормонов, способствует обновлению клеток, укрепляет иммунную систему.
- Антоцианин снижает уровень вредного холестерина, необходим для работы мозга (улучшает память и координацию) и сердца (укрепляют сердечную мышцу и уменьшают риск развития инсульта), способствует здоровому сну и эмоциональной стабильности.

Фиолетовая группа продуктов

К фиолетовой группе относятся: краснокочанная капуста, виноград, баклажаны, фиолетовый лук, слива, свекла.

Общее воздействие на организм: продукты улучшают работы дыхательной системы, помогают расслабиться, при этом обостряя мышление.

Полезные вещества фиолетовых продуктов: калий, пектин, ресвератрол.

- Калий необходим для нормального функционирования сердца, предотвращает вероятность хронической усталости, является противосклеротическим средством.
- Пектин обладает антиоксидантными свойствами, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает состав крови.
- Ресвератрол обладает антиаллергическими свойствами.

Белые овощи

К белым овощам относятся: лук и чеснок.

Общее воздействие на организм: продукты повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям, благотворно влияют на кроветворную систему.

Полезные вещества белых продуктов: кверцетин и аллицин.

- Кверцетин проявляет противовоспалительные свойства, помогает снизить риск развития хронических заболеваний сосудов, нормализует их проницаемость.
- Аллицин является летучим фитонцидом и обладает очень сильным антибактериальным и противовирусным действием.

Несколько советов при выборе и покупке овощей и фруктов:

- Покупайте овощи, фрукты и бахчевые только в специализированных местах: сельскохозяйственных рынках, магазинах, торговых павильонах. Здесь реализуются товары, прошедшие санитарно-ветеринарную экспертизу в сертифицированных лабораториях. Это – гарантия безопасности сельскохозяйственной продукции.
- Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли: с рук, вдоль трасс, на стихийных рынках. Употребление такой продукции может привести к отравлению и возникновению инфекционных заболеваний.
- Отдавайте предпочтение приобретению сезонных овощей и фруктов – в них содержится меньше нитратов, чем в плодах раннего вызревания.
- При покупке томатов на веточке обращайте внимание на саму ветку, если она упругая, свежая, имеет однотонный зеленый цвет, значит томаты свежие. А если ветка высохшая, неровная, то и плоды несвежие.
- Приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. Не покупайте плоды с зелеными пятнами на кожуре. Они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем. Из-за этого в нем образуется опасное для здоровья вещество – соланин.
- При выборе моркови обратите внимание на ее цвет. Он должен быть однородным, без желтых и зеленых вкраплений.
- Покупая яблоки, также обращайте внимание на кожуру. Если она скользкая и липкая, значит фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант). Удалить его водой невозможно. Поэтому лучше вымыть яблоки с мылом, при этом тщательно промыть его водой. Кожуру с такого яблока рекомендуется срезать.
- Обязательно при покупке обращайте внимание на внешний вид фруктов и овощей, а также на условия их хранения.

Потребление овощей и фруктов в достаточном количестве приносит огромную пользу: способствует росту и развитию детей; сохранению психического здоровья; увеличивает продолжительность жизни; обеспечивает здоровье сердца; снижает риск онкологических заболеваний; ожирения; диабета; улучшает состояние кишечника и иммунитет.

Пирамида здорового питания

