

Овощи и фрукты - витаминные продукты



Всякий ест то, что он ест!



О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека.

Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами.

В дневном рационе питания обязательно должны в достаточном количестве присутствовать овощи и фруктами. Запах и вкус овощей и фруктов стимулируют секреторную функцию желудка и поджелудочной железы, а органические кислоты "ощелачивают организм". Пектиновые вещества связывают соли тяжелых металлов и другие токсины. В овощах и фруктах содержится полный набор витаминов, минеральных солей, микро и макроэлементов, других незаменимых компонентов пищи. Овощи и фрукты – основные поставщики клетчатки, играющей важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина. Употребление овощей и фруктов повышает иммунные свойства организма и позволяет противостоять болезням.





Польза овощей и фруктов заключается в их способности предотвращать болезни и поддерживать хорошее здоровье в течение долгого времени.

Они являются ценным источником клетчатки, минеральных веществ и витаминов, особенно антиоксидантов и витамина С, которые, и это доказано научными исследованиями, защищают клетки от старения и болезней.



*За ягодами пойдешь – здоровье
найдешь.*

*Зелень на столе – здоровье на
сто лет.*

*Яблоко на ужин – и врач не
нужен.*

Лук от семи недуг.





Потребляя больше овощей и фруктов, вы имеете шанс прожить дольше.



***Желаем всем
крепкого
здоровья!!!***