



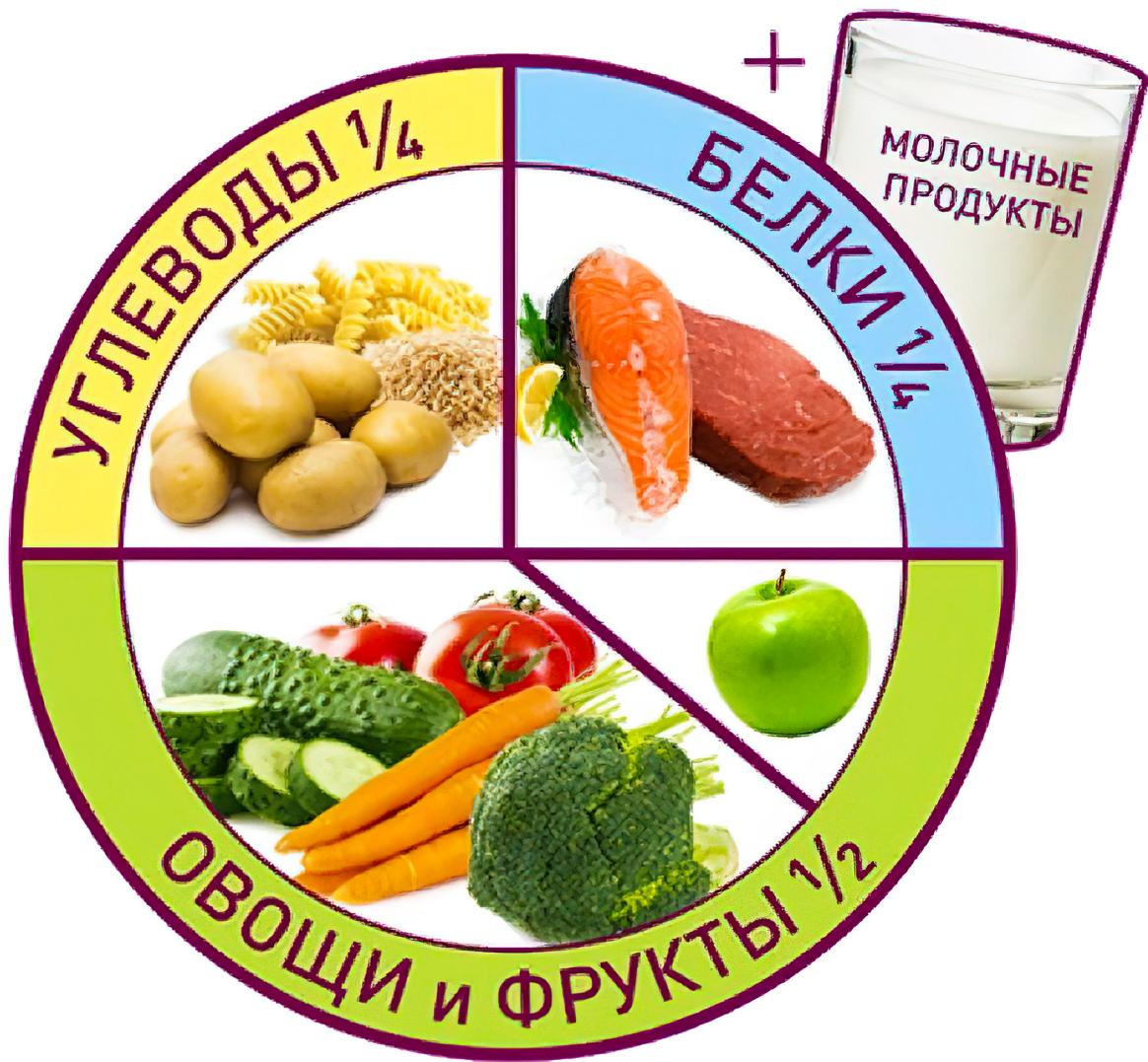
ОВОЩИ и ФРУКТЫ –
ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЬЯ, МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

МЯТА, ИМБИРЬ И ДРУГИЕ ОВОЩИ



В ботанике нет таких понятий, как овощи и фрукты. Есть плоды, корни, стебли, соцветия. Разделять пищу на овощи и фрукты принято в быту и кулинарии.

- **Овощи-корнеплоды:** морковь, свекла, редис, репа и даже имбирь.
- **Овощи-листья** (листовые): лук, чеснок, белокочанная капуста, укроп, кинза и другая зелень, в том числе мята.
- **Овощи-соцветия** – нераспустившиеся цветы растений: цветная капуста, брокколи, артишоки.
- **Бобовые:** фасоль, горох и арахис, который часто называют орехом.



**В «ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ» ОВОЩИ,
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ ЗАНИМАЮТ ПОЛОВИНУ**

ПЛАНИРУЙТЕ РАЗНОЦВЕТНЫЙ РАЦИОН

Цвет овощам придают фитонутриенты, которые также защищают от разных заболеваний

| Пигмент | Продукт | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|---|
| ЛИКОПИН (красный) | Помидор  | Перец  | Гранат  | Малина  | Вишня  | Яблоко  | Арбуз  |
| БЕТА-КАРОТИН (оранжевый, жёлтый) | Морковь  | Перец  | Тыква  | Кукуруза  | Персик  | Лимон  | Апельсин  |
| ХЛОРОФИЛЛ (зелёный) | Огурец  | Брокколи  | Горох  | Авокадо  | Киви  | Яблоко  | Виноград  |
| АНТОЦИАНИН (голубой, фиолетовый) | Баклажан  | Слива  | Инжир  | Черника  | Ежевика  | Смородина  | Виноград  |
| АЛЛИЦИН (белый, коричневый) | Чеснок  | Лук  | Цветная капуста  | Грибы  | Картофель  | Имбирь  | Банан  |

ЛИКОПИН – Содержат антиоксиданты, защищают клетки от преждевременного старения и разрушения, сокращают риск развития рака

БЕТА-КАРОТИН – Улучшают зрение, повышают иммунитет, сохраняют красоту волос и кожи, укрепляют сердце и сосуды

ХЛОРОФИЛЛ – Защищают от воздействия канцерогенов, очищают от токсинов, повышают количество кислорода в крови, ускоряют заживление ран

АНТОЦИАНИН – Снижают артериальное давление и уровень холестерина, предотвращают бактериальные инфекции и неврологические заболевания

АЛЛИЦИН – Защищают от рака, снижают риск развития инсульта, активизируют деятельность мозга, улучшают память, поддерживают остроту зрения

СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ



 **В сезон фрукты и овощи** содержат в своем составе наибольшее количество полезных веществ, и для их выращивания используют в разы меньше удобрений

 **У сезонных продуктов** вкус значительно ярче и насыщеннее, чем у несезонных

 **Новые технологии** хранения позволяют продлить свежесть фруктов и овощей, а шоковая заморозка помогает сохранить в них витамины

СВЁКЛА – НАШ СУПЕРПРОДУКТ

В сыром виде свёкла, а особенно свекольный сок, – это мощнейший концентрат полезных веществ.

Но даже при варке и запекании витамины в свёкле сохраняются



- **Оказывает** сосудорасширяющее действие, причем во всех органах
- **Снижает** артериальное давление
- **Улучшает** работу сердца
- **Повышает** выносливость, поэтому свёкла отлично подойдет тем, кто интенсивно тренируется
- **Высокое** содержание витаминов, микроэлементов и клетчатки помогают работе иммунной системы
- **Регулирует** перистальтику кишечника
 - **Снижает** холестерин
 - **Замедляет** старение

ТЫКВА – ЧУДО-ОВОЩ



По содержанию полезных веществ **ТЫКВА** превосходит многие другие овощи. Благодаря целебным свойствам её используют в лечебном питании при заболеваниях печени, почек, сердца, нервной системы.

- **Тыквенные семечки** способны заменить мясо в рационе вегетарианцев, их также применяют как глистогонное средство.
- **Масло из тыквенных семечек** называют «черным золотом» из-за его темного цвета и высокой цены.