

# Роль овощей и фруктов в здоровом питании



Овощи и фрукты имеют огромное значение в здоровом питании. Сбалансированное и полноценное питание сложно представить без большого количества овощей и фруктов. Они являются источниками витаминов, углеводов, минеральных соединений, органических кислот, биологически активных веществ, фитонцидов.



Каждый вид овощей имеет свой уникальный состав . Одни богаты минералами, другие – витаминами. Например, болгарский перец содержит наибольшее, среди овощей, количество витамина С — 150-250 мг в 100 г. Также, высокое содержание витамина С имеет капуста, особенно брюссельская, петрушка, укроп, черемша, шпинат, щавель.

Среди фруктов и ягод наибольшее количество данного витамина содержится в черной смородине, апельсинах, лимонах, землянике, облепихе. «Рекордсмен» по содержанию этого витамина - шиповник (650 мг в 100 г).

Витамин С обладает антиоксидантными свойствами, нейтрализует вредное воздействие свободных радикалов, тем самым способствуя предотвращению многих заболеваний; повышению иммунитета; укреплению стенок сосудов, снижая риск развития атеросклероза; ускорению выработки коллагена; участвует в регенерации соединительной и костной ткани; способствует улучшению усвоения некоторых витаминов гр. В, А



Все овощи и фрукты содержат в достаточно большом количестве **калий**. Особенно высокое его содержание имеют: картофель (528 мг в 100г), капуста кольраби, брюссельская (372-375 мг), томаты, пастернак, укроп, абрикосы, кизил, шелковица, смородина, виноград, малина.

Калий - это микроэлемент, способствующий поддержанию кислотно-щелочного баланса, обеспечивающий нормальное сокращение мышц и передачу нервных импульсов. Он способствует выведению жидкости из организма, улучшению снабжения мозга кислородом. Оказывает благоприятное действие при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы.

Микроэлементы (железо, цинк, медь, йод, марганец, фтор и др.), содержащиеся в овощах и фруктах, поддерживают нормальное функционирование органов и систем организма.

Морская капуста настоящий рекордсмен по содержанию йода наравне с клюквой — 300 мкг в 100 граммах, это больше суточной нормы в два раза! Кроме того, в морской капусте всего 25 калорий (на 100 граммов), почти нет жиров и углеводов — настоящая находка для вечно худеющих.



Белая фасоль богата магнием, медью, цинком, фолиевой кислотой, которая необходима для создания новых клеток в организме и поддержания их в нормальном состоянии, и, конечно же, йодом — в 100 граммах фасоли его содержится чуть больше 30 мкг.

Картофель содержит железо, фосфор, кальций и цинк — они способствуют улучшению здоровья костей; витамин В6, который правильно усваивает белки и жиры и предотвращает нервные расстройства; а также калий, магний и йод. В одной средней картофелине присутствует около 60 мкг йода, что является почти половиной нормы суточного потребления. Но есть картофель лучше в запечённом виде, нежели в виде пюре.

Чернослив препятствует появлению серьёзных болезней (например, рака); регулирует уровень сахара в крови, что может спасти от появления диабета 2 типа и ожирения; снижает холестерин и укрепляет кости. А всего в пяти штукках чернослива содержится 13 мкг йода.

Для определения, какое воздействие на организм оказывают те или иные овощи и фрукты, можно воспользоваться цветовой подсказкой.

Здоровое питание обязательно предусматривает включение в рацион зелени и плодов зеленого цвета, окраска которых обусловлена наличием хлорофилла. К ним относятся огурцы, брокколи, пряные травы, яблоки, киви, зеленый горошек, виноград, авокадо. Данные плоды и овощи способствуют

улучшению зрения, укреплению костной ткани, зубов.

Плодам красного и бордового цвета, таким как томаты, малина, яблоки, гранат, красный перец, окраску придает пигмент ликопин. Он способствует улучшению липидного обмена, снижает уровень холестерина, обладает противоопухолевым действием.

Желтые и оранжевые овощи и фрукты (морковь, тыква, персик, цитрусовые, кукуруза, перец болгарский с желтой окраской) содержат флавоноиды и каротиноиды, в том числе  $\beta$ -каротин, витамины группы В, С. Данные полезные вещества способствуют укреплению иммунитета, улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы, улучшению зрения, состояния волос, кожи. Синюю, фиолетовую окраску овощам, фруктам, ягодам придает пигмент антоцианин. Это гликозид имеет высокую биологическую активность, обладает противоотечным и бактерицидным действием. Он способствует укреплению стенок сосудов, нормализации артериального давления. Антоциан содержится в баклажанах, инжире, черной смородине, голубике, ежевике, чернике.

Здоровое питание предусматривает употребление различных овощей и фруктов, чтобы организм получал полный витаминно-минеральный комплекс. Овощи, фрукты и ягоды можно употреблять как в свежем виде, так и в виде готовых блюд. Их можно отваривать, запекать, жарить, солить, мариновать, квасить.

Включайте в свой рацион больше овощей, фруктов и ягод. Получайте полезные вещества в достаточном количестве и будьте здоровы!