



# Значение овощей и фруктов в питании



Центр диетологии

БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Овощи , фрукты и ягоды питательны, полезны для здоровья. Они являются поставщиками важнейших пищевых веществ, необходимых для нормального осуществления обменных процессов, от чего напрямую зависит здоровье человека.



Овощи и фрукты богаты кальцием, магнием, железом, цинком и витаминами А, С, Е и К.

Витамины стимулируют многие биохимические реакции, протекающие в организме.



Овощи и фрукты – основные поставщики **пищевых волокон**, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина. Пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются в желудочно-кишечном тракте, но перерабатываются полезной микрофлорой кишечника.



# Основные функции пищевых волокон:

Очищающая;

Пищеварительная

Защитная

Нормализация обмена веществ

Контроль аппетита

Питание для микробиоты

Профилактика некоторых видов

онкологии



# Флавоноиды, антиоксиданты, пищевые индолы, органические кислоты.

В организме эти полезные вещества не синтезируются, и получить их можно только из продуктов растительного происхождения.

Например, антиоксиданты, защищающие клетки организма от старения.

Чемпионы по их содержанию – плоды фиолетового и синего цвета.



## ФЛАВОНОИДЫ -

Укрепляют стенки капилляров, предупреждают кровотечения и снижают артериальное давление, снижают уровень холестерина крови, а также и риск развития сердечно-сосудистых, аллергических и опухолевых заболеваний.



# Пищевые индолы -

Регулируют работу иммунной системы человека. Индолы помогают предотвратить рак молочной железы и других органов.

Содержатся в овощах семейства Крестоцветных. К ним относят, к примеру, редьку, брокколи, редис, брюкву, капусту белокочанную, цветную и брюссельскую.



# Органические кислоты (янтарная, яблочная, лимонная и др.) -

придают продуктам приятный вкус, утоляют жажду, улучшают деятельность пищеварительного тракта, помогают перистальтике кишечника, снижая риск развития многих желудочно-кишечных и других заболеваний.



## Важно:

рекомендуется потреблять не менее 400 граммов овощей и 200 граммов фруктов ежедневно. Причем полезны не только свежие овощи и фрукты, а также замороженные и сушеные, которые сохраняют свои уникальные свойства.



# Приглашаем!

Консультации диетолога  
в центре диетологии  
БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»  
г. Ижевск, ул. пл. Им.  
50 лет Октября, 21.

Телефон: 8 (3412) 93-03-02,  
доб. 210 или 211.

сайт: <https://www.medprof18>,

ВК: <https://vk.com/medprof18>

