13-19 февраля – Неделя популяризации потребления овощей и фруктов
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются
ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных
веществ.
Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть
основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования
организма.
Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол
и уровень физической активности человека. Согласно последним рекомендациям
ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.
Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого)
количестве приносит многоплановую пользу:
1. Способствует росту и развитию детей;
2. Увеличивает продолжительность жизни;
3. Способствует сохранению психического здоровья;
4. Обеспечивает здоровье сердца;
5. Снижает риск онкологических заболеваний;
6. Снижает риск ожирения;
7. Снижает риск развития диабета;
8. Улучшает состояние кишечника;
9. Улучшает иммунитет.
Дополнительные материалы для использования в работе
Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»
profilaktika.tomsk.ru:
• 2 июня – День здорового питания и отказа от излишеств в еде <https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/2-iyunya-den-zdorovogo-pitaniya-i-otkaza-ot-izlishestv-v-ede/>