



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



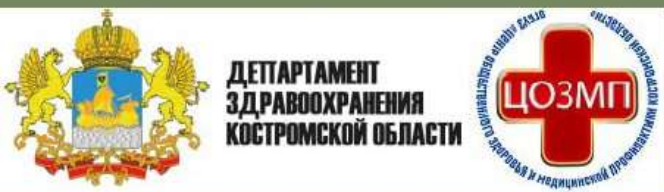
О пользе овощей и фруктов



Овощи и фрукты предназначены для поддержания и сохранения здоровья.

В питании человека они выступают как **источники пищевых волокон, органических кислот, фолиевой кислоты, витамина С, β -каротина, калия и воды.**

Они содержат мало жира, натрия и обладают низкой калорийностью.



Учитывая климат нашей страны, надо понимать, что нельзя обойтись без хранения и консервирования овощей и фруктов.

Если есть возможность **лучше их хранить в свежем виде**: в погребе, подвале, холодильнике.

Очень хороший способ хранения — заморозка, она позволяет максимально сохранить в продуктах основные питательные вещества и витамины.



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



Овощи и фрукты — единственные из продуктов питания источники витамина С и β -каротина, который в организме превращается в витамин А.

Содержащие β -каротин овощи и фрукты считаются наиболее ценными. **Им особенно богаты оранжево-желтые, красные и темно-зеленые овощи и фрукты:** морковь, тыква, абрикосы, томаты, красный сладкий перец, шпинат, петрушка, черемша.

β -каротин является одним из средств профилактики рака легких, толстой кишки, простаты.



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



Зеленые овощи, благодаря присутствию эфирных масел, дубильных веществ и фитонцидов, **оптимизируют пищеварение, стимулируют аппетит, улучшают вкусовые качества блюд.**

Овощи и фрукты необходимы людям каждый день во все времена года.

Правила здорового питания **рекомендуют употреблять их не менее 3-4 раз в день, преимущественно в сыром виде.**



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



Отдельно надо выделить **квашение овощей**. При квашении происходит брожение углеводов с образованием органических кислот, содержание соли при этом меньше, чем при солении.

Фрукты консервируют с добавлением сахара (компоты, варенье). При этом значительно снижается содержание витамина С, но пищевые волокна, β -каротин и минеральные вещества сохраняются.



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



Наиболее доступны из овощей: капуста, морковь, свекла, редька, тыква, лук, чеснок, помидоры, огурцы, зелень.

Из фруктов всегда доступны яблоки, груши, бананы, цитрусовые. Летом и осенью — лесные и садовые ягоды, слива, вишня, абрикосы.



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

