

## А знаете ли вы, что ...

Для сохранения наибольшего числа полезных веществ овощи рекомендуют мыть, чистить и нарезать непосредственно перед процессом приготовления.

Морковь, картофель, свеклу лучше очищать уже после варки. Не следует помещать овощи в воду до того, как она закипит. Любую зелень стоит добавлять в блюда уже перед подачей еды на стол.

Хранить фрукты и овощи рекомендуют следующим образом. Картофель и морковь необходимо поместить в темное, прохладное, сухое место. Другие овощи, фрукты и зелень лучше хранить в полиэтиленовых пакетах на нижнем ярусе холодильника.

Несмотря на то, что овощи и фрукты невероятно полезны для здоровья человека, современное производство их зачастую связано с применением вредных пестицидов.

Перед употреблением овощей и фруктов, купленных на рынке или в продуктовом магазине, необходимо их хорошо промывать и обрабатывать. Большая часть пестицидов содержится в кожуре овощей и фруктов, поэтому лучше всего ее счищать. Чистить фрукты и овощи следует ножом из нержавеющей стали. Если под кожурой обнаруживаются желтые пятна, то их желательно удалять, поскольку это показатель скопления нитратов.



**Фрукты и овощи –  
это залог хорошего  
самочувствия,  
бодрости, энергичности,  
внешней красоты  
и оптимизма!**

**Флюра ГИЛЬМУТДИНОВА,**  
специалист ГБУЗ «Оренбургский  
областной центр медицинской  
профилактики»



ГБУЗ «Оренбургский областной центр  
медицинской профилактики»

**Овощи и фрукты –  
лучшие продукты!**



*Еще издревле было известно,  
что овощи и фрукты –  
это источник здоровья человека,  
залог его молодости и красоты.*

## А знаете ли вы, что ...

В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования нашего организма.

Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать его от различных заболеваний. Большим плюсом является содержание в них антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения.

Специалисты рекомендуют каждому человеку ежедневно съедать по несколько порций растительных плодов. Одной порцией можно считать любой свежий фрукт или овощ, горсть ягод, тарелку салата или любого овощного блюда, а также стакан свежевыжатого сока. Польза овощей и фруктов, главным образом, заключается в большом содержании в этих продуктах различных жизненно необходимых элементов. Однако для каждого плода характерен уникальный витаминный состав.

Витамин А в большом количестве содержится в помидорах, моркови, петрушке, персиках, абрикосах. Витаминами группы В богаты бобовые и картофель. Витамин С содержится в красном сладком перце, в цитрусовых, яблоках, капусте, зеленом луке. Источником витамина Е являются капуста, морковь, картофель, шпинат, облепиха. Витамин К содержится в цветной капусте, брюссельской капусте, в томатах и зелени, а витамин Р – в апельсинах, лимонах, винограде, капусте, черной смородине и малине.

## А знаете ли вы, что ...

О пользе овощей и фруктов можно судить даже по их цвету.

Например, плоды желтого цвета богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза. Овощи и фрукты оранжевого цвета содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом и обладает антираковыми свойствами. Это морковь, манго, тыква, облепиха. Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей. Это: красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла.

Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат. Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источниками антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

## А знаете ли вы, что ...

Для сохранения в овощах и фруктах наибольшего количества витаминов нужно уметь их правильно хранить и приготавливать.

Больше всего полезных веществ содержится в свежих и замороженных овощах. Не стоит употреблять в пищу овощи и фрукты, которые стали мягкими и сморщенными.

Негативно сказывается на овощах и фруктах термальная обработка и воздействие сахара. Почти полностью овощи теряют витамины в процессе варки и приготовления под прессом. К примеру, сваренная капуста, а также вареный или жареный кабачок практически не приносят человеческого организму пользы. Гораздо меньший вред в процессе термальной обработки испытывают на себе морковь, свекла, чеснок, зеленый горошек и сельдерей. Самым лучшим способом приготовления овощей считается пароварение.

