ГБУ РД "Городская клиническая больница"

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

Выпуск 44

20.10.2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Основные преимущества овощей	2
Наиболее ценные фрукты для человека	2
Рациональное питание — основа здоровья и долголетия	2
О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету	3
Есть больше овощей или фруктов?	3
И всё же-хлеб всему голова	3
Как правильно употребить фрукты и овощи?	4

Обратите внимание:

- Банан — и не дерево, и не куст. Это трава высотой до 15 м.
- Зелёный горошек — первый овощ, который поместили в консервную банку.
- Персики, яблоки, малина — родственники розам.
- Авокадо содержит больше жира, чем любой фрукт или овощ.
- Картофель — первый в мире овощ, который вырастили и в космосе.
- Полезность томатов возрастает при термической обработке.

Польза плодоовощной продукции

С 20 по 26 октября 2025 года в России пройдет Неделя, посвященная пользе овощей и фруктов.

Овощи и фрукты очень важны для нашего питания. Они дают нам витамины, углеводы, органические кислоты и минералы. Поэтому они должны быть основой нашего рациона, чтобы наш организм работал хорошо.

Зимой наш иммунитет часто снижается из-за холода и других факторов. В это время мы обычно едим более калорийную пищу и меньше овощей и фруктов. Но именно в это время наш организм особенно нуждается в витаминах.

Врачи советуют есть не менее 400 граммов овощей и фруктов каждый день. Но важно помнить, что разные овощи и фрукты содержат разные витамины и минералы. Поэтому лучше каждый день есть разные овощи и фрукты. Замороженные овощи и фрукты тоже полезны, так как они сохраняют свои полезные свойства.

Если есть 400 граммов овощей и фруктов каждый день, это снижает риск многих болезней, таких как болезни сердца, диабет и рак. Овощи и фрукты также помогают нам получать достаточно клетчатки, которая важна для пищеварения.

Овощи и фрукты не только вкусные, но и очень полезные. Они содержат кальций, магний, железо, цинк и витамины А, С, Е, К и группы В.

Овощи и фрукты также богаты пищевыми волокнами, которые помогают нашему желудку и кишечнику работать правильно. Пищевые волокна не перевариваются, но они помогают выводить из организма вредный холестерин.

Кроме витаминов и минералов, овощи и фрукты содержат фитонутриенты, которые защищают наш организм от вредных веществ. Разные овощи, фрукты и ягоды содержат разные фитонутриенты, поэтому важно есть разные цвета овощей и фруктов, чтобы получать все необходимые питательные вещества.

Потребление овощей и фруктов:

♦способствует росту и развитию детей;

♦увеличивает продолжительность жизни;

♦способствует сохранению психического здоровья;

♦обеспечивает здоровье сердца;

♦снижает риск онкологических заболеваний;

♦снижает риск ожирения;

♦снижает риск диабета;

♦улучшает состояние кишечника;

♦улучшает иммунитет.

Ещё одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность. Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

Фрукты и овощи – это залог хорошего самочувствия, бодрости, энергичности, внешней красоты и оптимизма. Благодаря употреблению овощей и фруктов в должных количествах человек поддерживает своё здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным.

Основные преимущества овощей

Овощи и фрукты обладают множеством полезных свойств:

Они богаты витаминами, минералами и антиоксидантами. Антиоксиданты помогают снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают пищеварение, поддерживают нормальный уровень сахара в крови и снижают уровень холестерина. При этом овощи и фрукты обычно низкокалорийны.

В каждом регионе есть свои доступные овощи, которые можно включить в рацион. Для нашего региона это:

Морковь — ценный источник витамина А. Она укрепляет нервную систему, улучшает зрение, состояние кожи и волос, а также поддерживает иммунитет.

Капуста (белокочанная, брокколи) очищает кровь от вредного холестерина, снижает риск развития злокачественных опухолей, укрепляет иммунитет и улучшает состояние кожи.

Чеснок и лук повышают сопротивляемость организма к бактериям и вирусам, укрепляя иммунитет.

Помидоры улучшают зрение, стимулируют работу почек, ускоряют обмен веществ и помогают избавиться от запоров.

Наиболее ценные фрукты для человека:

-яблоки - способны стимулировать процесс естественного вывода «вредного» холестерина, положительно действуют на перистальтику кишечника, снижают вес при регулярном употреблении, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему.

-бананы - регулируют уровень глюкозы в крови, успокаивают нервную систему, обладают слабительными свойствами.

-авокадо - стимулирует процесс выработки коллагена, способствует омолаживанию организма, предотвращает атеросклероз, снижает холестерин, улучшает зрение, работу сердца и нервной системы, полезен для иммунной системы.

Также приносит пользу для организма употребление ягод, орехов и бобовых.

1. Включайте фрукты и овощи в каждый прием пищи. Отдавайте предпочтение сезонным культурам.

2. Потребляйте закуски из свежих овощей. Держите наготове нарезанные овощи, такие как морковь и сельдерей, для быстрого перекуса.

3. Разнообразьте рацион. Это ключ к получению всех необходимых питательных веществ. Ешьте фрукты и овощи разного цвета, чтобы получать полный спектр витаминов и минералов.

“Чтобы привлечь внимание читателя, поместите сюда интересное изречение или цитату из бюллетеня”

Рациональное питание — основа здоровья и долголетия.

Здоровое питание лежит в основе полноценного развития детей и активного долголетия взрослых. Один из самых простых и эффективных способов поддерживать здоровье и улучшать качество жизни — ежедневное потребление овощей и фруктов. Они помогают поддерживать оптимальный уровень энергии, укрепляют иммунную систему и предотвращают множество заболеваний. Рекомендуется каждый день съедать примерно 400 грамм овощей и фруктов.

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету.

Плоды жёлтого цвета богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К ним 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 и др.

В овощах и фруктах красного цвета содержится много флавоноидов, защищающих 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, свёкла и др.

Зелёные овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. К ним относятся некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д.

Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – являются источниками антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

Ещё одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность. Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

Есть больше овощей или фруктов?

Овощи нужно есть вдвое больше, чем фрукты, чтобы получать больше полезных веществ, защищающих от болезней. Недостаток овощей и фруктов может привести к проблемам со здоровьем, таким как болезни сердца и рак.

Овощи и фрукты содержат витамины и минералы, улучшающие работу организма. Например, витамин С помогает усваивать железо из бобовых и злаков. Брокколи и шпинат богаты железом. Витамины группы В, магний, калий и кальций снижают давление и риск болезней сердца. Фолиевая кислота в бобовых, хлебе и зелёных овощах снижает риск болезней сердца, рака и анемии, особенно важна для будущих мам.

“Чтобы привлечь внимание читателя, поместите сюда интересное изречение или цитату из бюллетеня”

Ягоды помогают при простуде, капуста защищает от рака, свекла и клюква снижают давление, лук и чеснок защищают от инфекций, гранат, хурма и черника помогают при проблемах с желудком, а цитрусовые снижают стресс.

Свежие овощи и фрукты доступны не всегда, но замороженные, сушеные и консервированные можно найти круглый год. Важно есть их регулярно для поддержания здоровья.

И всё же-хлеб всему голова

Многие думают, что хлеб и картофель приводят к лишнему весу, но на самом деле они не такие уж и калорийные. В 1 грамме крахмала (это содержится в хлебе и картофеле) всего 4 калории, а в таком же количестве жира или алкоголя – 9 и 7 калорий соответственно. Поэтому, если у вас нормальный вес, не стоит полностью отказываться от хлеба и картофеля.

Хлеб и картофель содержат много воды, поэтому они менее калорийные, чем мясо, молочные продукты и другие продукты с жирами. Но если добавить к ним масло или соусы, то калорийность может увеличиться.

В хлебе грубого помола, крупах и картофеле есть пищевые волокна, которые помогают пищеварению. Они могут уменьшить проблемы с кишечником, такие как запор, дивертикулит и геморрой, а также снизить риск болезней сердца и некоторых видов рака. Пищевые волокна также содержатся в бобовых, сухофруктах, орехах, овощах и фруктах. Эти продукты – хороший источник белка, углеводов, клетчатки и полезных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В6, каротиноиды, фолиевая кислота).

Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева,89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

В выпуске использована информация из источников Интернет

https://gkb05.ru/

Сезонные овощи и фрукты: что и как нужно есть

Кабачки, баклажаны, цветная капуста, брокколи, яблоки, груши, персики, сливы и ягоды улучшают пищеварение и иммунитет, заряжают энергией и витаминами. Врачи рекомендуют людям с повышенным давлением и болезнями сосудов съедать не менее 500 г овощей и фруктов в день для увеличения «хорошего» холестерина.

Ешьте разноцветные фрукты и овощи

Фрукты и овощи разных цветов содержат разные витамины и микроэлементы. Чем больше цветов на тарелке, тем разнообразнее польза. Летом и осенью их больше всего.

Налегайте на шпинат

Шпинат богат кальцием, витаминами и железом. Пара горстей содержит около 7 ккал и дневную норму витамина К, улучшающего усвоение кальция. В России он растёт летом и осенью. Добавляйте его в салаты и смузи.

Яблоко в день перед обедом

Яблоко поддерживает работу кишечника благодаря пектину и снижает уровень «плохого» холестерина. Не очищайте кожуру, особенно у сезонных яблок, так как в ней больше клетчатки и флавоноидов.

Любовь к трём крестоцветным

Брокколи, цветная и белокочанная капуста содержат витамины Е, С, К, цинк, железо и селен. Вещества в брокколи могут снижать риск рака (исследование на животных). Готовьте их на открытом огне, в духовке или на пару без масла.

Могуч и пахуч

Чеснок содержит аллицин, полезный для сердца. Он снижает уровень липопротеидов низкой плотности, предотвращая образование холестериновых бляшек. Добавляйте чеснок в салаты, пасты, супы.

Салат из огурцов и помидоров

Огурцы и помидоры — самые доступные овощи, богатые клетчаткой. Они улучшают пищеварение и легко усваиваются. Для салата можно не использовать заправку, чтобы не повышать калорийность. Приправьте петрушкой, укропом, кинзой, зелёным луком или базиликом. При желании добавьте оливковое масло.

Как правильно употребить фрукты и овощи?

Временные аспекты потребления различных пищевых продуктов оказывают значительное влияние на физиологическое состояние организма. Исследования подтверждают, что кофеин и сахаросодержащие продукты, такие как сладости, предпочтительно употреблять в утренние часы, чтобы минимизировать их потенциальное воздействие на циркадные ритмы и качество сна. Свежие овощи и фрукты также демонстрируют лучшую усвояемость в первой половине дня.

Это утверждение основывается на том, что фрукты содержат значительное количество глюкозы, которая может приводить к резким колебаниям уровня сахара в крови. Эти флуктуации могут вызывать эпизоды сонливости, раздражительности и снижать когнитивные функции. Потребление фруктов в утренние часы позволяет организму более эффективно метаболизировать глюкозу, снижая риск негативных последствий.

Овощи, напротив, характеризуются низким содержанием сахаров и высоким уровнем пищевых волокон, что способствует нормализации пищеварительных процессов и поддержанию стабильного уровня глюкозы в крови. Это не означает, что овощи и фрукты следует употреблять исключительно в утренние часы; они могут быть включены в рацион на протяжении всего дня.

Эксперты в области диетологии рекомендуют включать в каждый прием пищи хотя бы минимальное количество овощей, что способствует поддержанию оптимального веса и улучшению функционирования желудочно-кишечного тракта.

Следует обратить внимание и на важность правильного хранения свежих овощей и фруктов. Продукты не следует подвергать воздействию прямых солнечных лучей, а их хранение в холодильнике не должно превышать 24 часов, чтобы минимизировать потерю питательных веществ и предотвратить развитие патогенной микрофлоры. Перед употреблением овощи и фрукты необходимо тщательно мыть, что снижает риск пищевых отравлений, вызванных загрязнением, бактериальной контаминацией или остатками пестицидов на поверхности плодов.