

ДАННЫЕ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ):

- БЛАГОДАря ПОТРЕБЛЕНИЮ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ МОЖНО ЕЖЕГОДНО СПАСАТЬ ДО 1,7 МИЛЛИОНА ЖИЗНЕЙ.
- НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ВХОДИТ В ДЕСЯТКУ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ РИСКА ГЛОБАЛЬНОЙ СМЕРТНОСТИ.
- НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ПРИМЕРНО 19% СЛУЧАЕВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО РАКА, 31% СЛУЧАЕВ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И 11% СЛУЧАЕВ ИНСУЛЬТА В МИРЕ.



ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ СПОСОБСТВУЮТ ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА И ОЖИРЕНИЯ.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДИЕТОЛОГОВ ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ЯГОД И ЗЕЛЕНИ:

- ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ МИНИМУМ 2 РАЗА В ДЕНЬ ОТ 400–500 Г ИЛИ 5 ПОРЦИЙ.
- ВЫБИРАЙТЕ РАЗНЫЕ ВИДЫ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, ОТДАВАЯ ПРЕДПОЧТЕНИЕ СЕЗОННЫМ И МЕСТНЫМ ПРОДУКТАМ.
- УПОТРЕБЛЯЙТЕ ИХ В СВЕЖЕМ ВИДЕ, ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ, СУШЕННЫХ, КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ ИЛИ В КАЧЕСТВЕ СМУЗИ, СОКОВ, МОРСОВ, ЧАЕВ ИЛИ ДЕСЕРТОВ.
- ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ ДОЛЖНО БЫТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ФРУКТОВ.
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫ: В ОДИН ДЕНЬ МОЖЕТЕ СЪЕСТЬ ТОЛЬКО ОВОЩИ, В ДРУГОЙ ФРУКТЫ.
- КРОМЕ ОСНОВНОГО ПРИЕМА ПИЩИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА.
- КАРТОФЕЛЬ, МАНИОК, БАТАТ НЕ ОТНОСЯТСЯ К КАТЕГОРИИ ОВОЩЕЙ.
- ГОТОВЬТЕ БЛЮДА ПРАВИЛЬНО: ВАРИТЕ НА ПАРУ, ТУШИТЕ, ЗАПЕКАЙТЕ.
- ДОБАВЛЯЙТЕ МИНИМУМ МАСЛА В ОВОЩНЫЕ БЛЮДА.
- В КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОБАВЛЯЙТЕ ЗЕЛЕНЬ, В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ ДО 100–200 Г В ДЕНЬ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЯГОДЫ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ВКУС БЛЮД, НЕ ПРИБЕГАЯ К ДОБАВЛЕНИЮ САХАРА.



ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ЗАМЕЩЕНИЮ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, САХАРА И СОЛИ.



400–500 Г ОВОЩЕЙ ИЛИ 5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ

КАК УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?

- ПРИМЕНЯЙТЕ ПРИНЦИП ТАРЕЛКИ: ½ ТАРЕЛКИ ДОЛЖНА БЫТЬ ЗАПОЛНЕНА ОВОЩАМИ, ФРУКТАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ.
- ПРИЕМ ПИЩИ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЧИНАЙТЕ С ОВОЩЕЙ.
- ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ И МЕСТНЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ.
- ВЫБИРАЙТЕ НОВЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ НИКОГДА НЕ ПРОБОВАЛИ РАНЕЕ.
- ДЕРЖИТЕ НА СТОЛЕ ВАЗУ С ФРУКТАМИ, МОРКОВЬЮ, СЕЛЬДЕРЕЕМ, ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И ДРУГИМИ ОВОЩАМИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ. ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ХРАНЕНИИ ОНИ НЕ ТЕРЯЮТ СВОИ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ВИТАМИНЫ.
- ПОКУПАЙТЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ИЛИ ДЕЛАЙТЕ СВОИ ЗАГОТОВКИ: КВАШЕНУЮ КАПУСТУ, КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ГОРОХ ИЛИ КУКУРУЗУ, КАБАЧКОВУЮ ИКРУ, ВЯЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ, МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ И ДР.
- НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВКЛЮЧЕНИИ В РАЦИОН СУХОФРУКТОВ: ИЗЮМ, КУРАГА, ЧЕРНОСЛИВ, ИНЖИР, ЯБЛОКИ, ФИНИКИ, ВИШНЯ, КЛЮКВА, МАНГО, БАНАН, ДЫНЯ И ДР.



ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ ЯВЛЯЮТСЯ ОТЛИЧНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ, КЛЕТЧАТКИ И АНТИОКСИДАНТОВ.



СОГЛАСНО ПРАВИЛУ ТАРЕЛКИ, НАИБОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЁМКОСТИ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬ ОВОЩИ, ПОДАВАЕМЫЕ СЫРЫМИ, ВАРЕННЫМИ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕННЫМИ НА ПАРУ.

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

ДЛЯ ЖАРКИ И ЗАПРАВКИ САЛАТОВ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОЛИВКОВОЕ ИЛИ ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛА. СНИЗЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛИВОЧНОГО МАСЛА И ТРАНСЖИРОВ.



ПЕЙТЕ ВОДУ, ЧАЙ ИЛИ КОФЕ С МИНИМАЛЬНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ САХАРА. ОГРАНИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ 1-2 СТАКАНАМИ В ДЕНЬ, А СОКА – 1 СТАКАНОМ. ИСКЛЮЧИТЕ БОГАТЫЕ САХАРОМ НАПИТКИ.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ НА ВАШЕЙ ТАРЕЛКЕ И ЧЕМ ОНИ РАЗНООБРАЗНЕЙ – ТЕМ ЛУЧШЕ. КАРТОШКА ФРИ НЕ СЧИТАЕТСЯ!



УВЕЛИЧЬТЕ СОДЕРЖАНИЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР В ВАШЕЙ ДИЕТЕ (ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, ПАСТА И БУРЫЙ РИС). ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОЧИЩЕННЫХ ЗЕРЕН (БЕЛЫЙ РИС И ХЛЕБ).

КУШАЙТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ САМЫХ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ.

В КАЧЕСТВЕ ИСТОЧНИКА БЕЛКА ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ РЫБЕ, ПТИЦЕ, ОРЕХАМ; ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КРАСНОГО МЯСА И СЫРА; ИСКЛЮЧИТЕ БЕКОН, НАРЕЗКИ И ДРУГИЕ ВИДЫ ПЕРЕРАБОТАННОГО МЯСА.



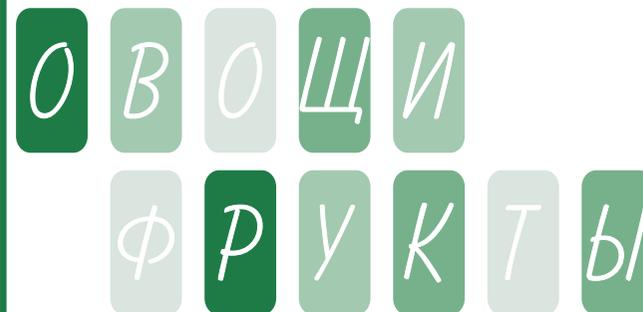
БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ!

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ НА ТАРЕЛКЕ:

- ОВОЩИ И ФРУКТЫ НИЧЕМ НЕ ЗАМЕНЯЙТЕ И НЕ ИСКЛЮЧАЙТЕ С ТАРЕЛКИ.
- ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЗЕЛЕНЬ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗРИТЕЛЬНО РАВНЫ УГЛЕВОДАМ И БЕЛКАМ ВМЕСТЕ ВЗЯТЫМИ.
- В ДЕНЬ ЕШЬТЕ МИНИМУМ 5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ РАЗНЫХ ВИДОВ.
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ УПОТРЕБЛЯЙТЕ В СЫРОМ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕННОМ ВИДЕ.
- ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ФРУКТОВ.
- ВСЕГДА НАЧИНАЙТЕ ЕСТЬ С ОВОЩЕЙ.
- КАРТОФЕЛЬ И БАТАТ ОТНОСЯТСЯ К КАТЕГОРИИ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ.
- ФРУКТЫ И ЯГОДЫ МОЖЕТЕ ОСТАВИТЬ НА ДЕСЕРТ ИЛИ ПЕРЕКУС.

РАЗМЕРЫ 1 ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

	1 СРЕДНИЙ ОВОЩ ИЛИ ФРУКТ РАЗМЕРОМ С КУЛАК (80–100 Г)
	1 ТАРЕЛКА ОВОЩНОГО СУПА (250–300 Г)
	½ СТАКАНА СВЕЖИХ, ВАРЕННЫХ ИЛИ ТУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ ИЛИ ФРУКТОВ (100 Г)
	1 СТАКАН ФРУКТОВОГО, ОВОЩНОГО СОКА ИЛИ СМУЗИ (150–250 МЛ)
	1 ГОРСТЬ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ ИЛИ ЯГОД (30 Г)
	2 ПРИГОРШНИ ЛИСТЬЕВ САЛАТА ИЛИ ЗЕЛЕНИ (80 Г)
	2 ЛАДОНИ ЯГОД (80–100 Г)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ