



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

21 – 27 октября



Неделя популяризации потребления овощей и фруктов



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПОЛЬЗА ФРУКТОВ ПО ЦВЕТУ

ЖЕЛТЫЙ И ОРАНЖЕВЫЙ

Желтые и оранжевые фрукты содержат:

- ✓ витамин С
- ✓ биофлавоноиды
- ✓ каротиноиды

Эти фрукты укрепляют иммунитет, предотвращают сердечно-сосудистые заболевания. Полезны для пищеварения, зрения, иммунной системы и сердца.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Польза овощей и фруктов



Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПОЛЬЗА ФРУКТОВ ПО ЦВЕТУ

КРАСНЫЙ

Красные фрукты содержат:

- ✓ ликопин
- ✓ калий
- ✓ антоцианы

Плоды красного цвета содержат антиоксиданты, которые защищают клетки от разрушения, оказывая противораковое действие.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области





Количество потребления овощей и фруктов

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПОЛЬЗА ФРУКТОВ ПО ЦВЕТУ

ЗЕЛЁНЫЙ

Зелёные фрукты содержат:

- ✓ витамины А, В, С
- ✓ хлорофилл
- ✓ магний, калий

Зеленые фрукты помогают контролировать уровень холестерина, улучшают пищеварение и снижают риск высокого артериального давления и заболеваний, связанных с сердцем.



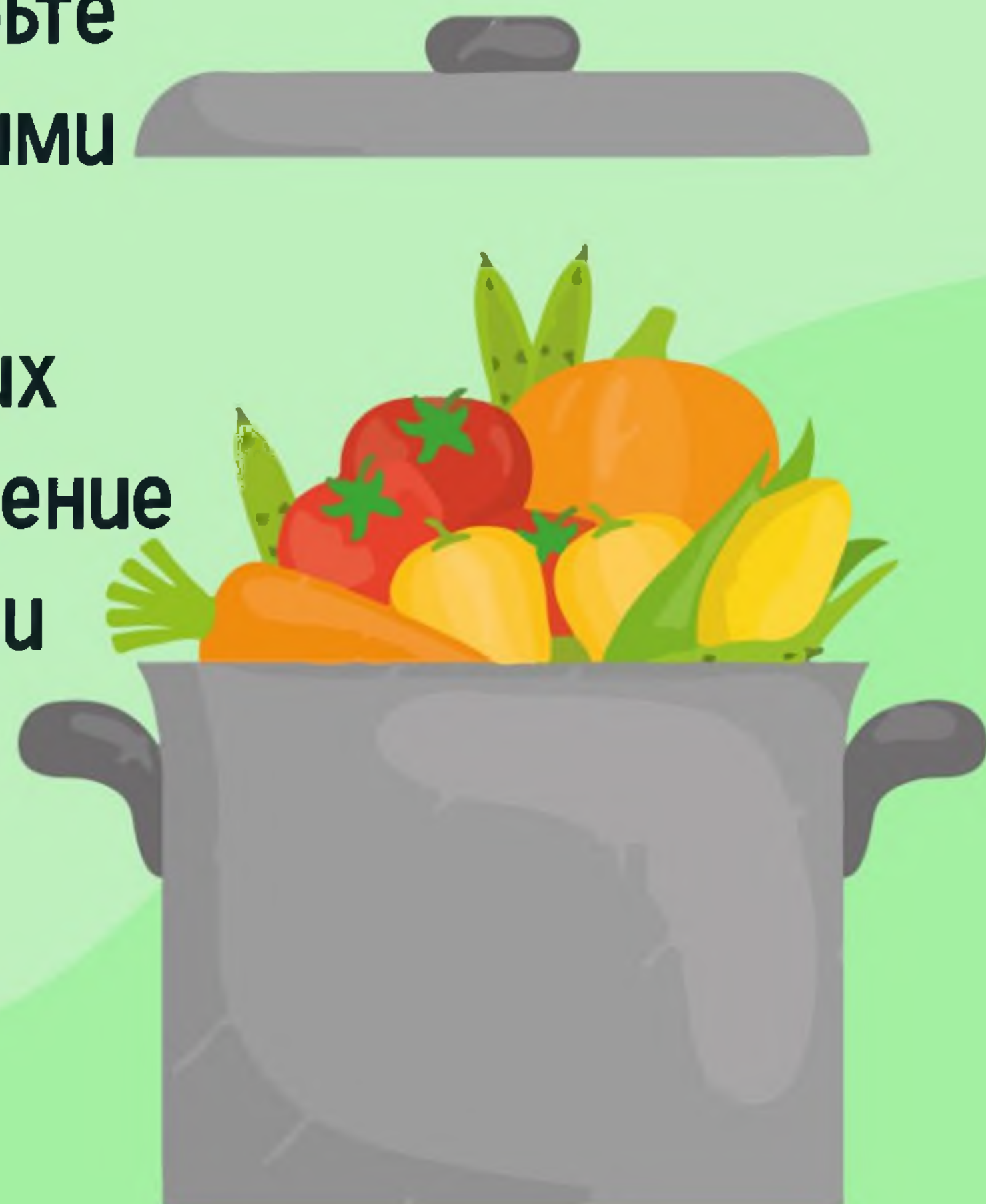
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области





Как увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе?

- Поставьте на виду вазу с мытыми фруктами
- Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку с нарезанными овощами и зеленью
- Включайте салаты из свежих овощей в обед и ужин; в течение дня перекусывайте фруктами





Полезность овощей и фруктов для здоровья

- Улучшают иммунитет
- Снижают риск ожирения
- Обеспечивают здоровье сердца
- Снижают риск развития диабета
- Улучшают состояние кишечника
- Увеличивают продолжительность жизни
- Снижают риск онкологических заболеваний
- Способствуют сохранению психического здоровья





Рекомендации по употреблению овощей и фруктов

- Включайте овощи в каждый прием пищи
- Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам
- Для перекуса или в качестве закуска используйте свежие овощи и фрукты
- Ешьте максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов.





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как повысить пищевую ценность овощей и фруктов?



Выбирайте фрукты и овощи, а не соки: пищевые волокна, содержащиеся в свежих плодах, полезнее для здоровья.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROVQ.RU

ПОЛЕЗНЫЕ



Центр общественного здоровья
и продвижения здорового образа жизни
Рязанской области

Регулярное употребление банана может облегчить состояние при депрессии, гипертонии



Яблочная кислота способствует налаживанию работы кишечника.

В семенах одного яблока содержится суточная норма йода



Инжир снижает уровень холестерина в крови и помогает при железодефицитной анемии



Апельсин обладает омолаживающим действием на весь организм.

Сок апельсина хорошее противовирусное, противовирусное средство



Плод богат витамином С, клетчаткой и натрием, а также ферментом актинидином, который расщепляет белки, облегчая переваривание пищи



В груше содержится калий, необходимый для нормальной работы сердца.

Клетчатка улучшает пищеварение



Сок ананаса стимулирует пищеварение. Ананас может притуплять чувство голода, ускорять обмен веществ



Хурму рекомендуют употреблять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, гипертонией, анемией



ФРУКТЫ



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ПОЛЬЗА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ



ПОЛЬЗА КЛЕТЧАТКИ

Клетчатка полезна для сердца, помогает регулировать работу ЖКТ, снижает риск развития рака кишечника



К

калий



Регулирует кровяное давление.
Содержится во многих овощах и фруктах



А

ВИТАМИН



Сохраняет глаза и кожу здоровыми, защищает организм от инфекций



С

ВИТАМИН



Помогает заживлять порезы и раны, сохраняет здоровыми зубы и десны



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



21 - 27
ОКТАБРЯ




НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**ФРУКТЫ И ОВОЩИ ПРИ
САХАРНОМ ДИАБЕТЕ:
КАКИМ ОТДАТЬ
ПРЕДПОЧТЕНИЕ?**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

– это скорость образования глюкозы при расщеплении пищи. Чем выше индекс – тем быстрее продукт усваивается. А значит, тем быстрее глюкоза попадает в кровь и вызывает подъем показателей.



Предпочтение стоит отдавать продуктам с низким и средним Ги





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ФРУКТОВ

От 70
и выше

красная зона



От 40
до 69

желтая зона



До 39

зеленая зона





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ОВОЩЕЙ

От 70
и выше

красная зона



От 40
до 69

желтая зона



до 39

зеленая зона





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Печеные яблоки

Яблоки помойте, вырежьте сердцевину с семенами.

Заполните выемки медом, можно добавить орехи, изюм, корицу, сливочное масло.

180°C – 15-30 мин до мягкости яблок.



«Одно яблоко в день –
и доктор за дверь!»

Русская пословица



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

В яблоках содержатся:

- Витамины С, А, Е, витамины группы В;
- Калий, цинк, магний, кальций, сера, хлор, железо;
- Антиоксиданты;
- Пектин;
- Клетчатка.



Салат из яблока и моркови

Наприте на терке яблоко и морковь.

Смешайте, заправьте небольшим количеством растительного масла или сметаны.





МОЗГ



ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ

Содержит витамины группы В, Е, К, А, РР, С, а также железо, марганец, селен, медь, цинк. Снимает повышенную нервозность, тормозит развитие атеросклероза



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Содержит витамины А, С, группы В, а также железо, калий, кальций. Снижает риск развития нарушений мозгового кровообращения



ТЫКВА

Содержит витамин С, антиоксиданты, в том числе бета-каротин и другие каротиноиды. 100 г тыквенного сока на ночь помогает наладить сон



БРОККОЛИ

Содержит витамины В1, В2, С, РР, В и Е, соли калия, фосфора, кальция и магния. Способствует улучшению памяти



МОРКОВЬ

Содержит витаминами А, В3, В4, В5, В9, С, Е, а также калий, натрий, фосфор, кальций, магний и железо. Способствует предотвращению развития многих заболеваний головного мозга и нервной системы, в частности болезни Альцгеймера





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Салат «Ачик-чучук»

2-3 помидора нарежьте тонкими ломтиками.

Нарежьте четвертинками колец красный лук, смешайте с помидорами.

Посолите, посыпьте перцем (красным или черным) и зеленью.



Чем краснее помат,
тем больше в нем
полезного вещества
ликопина.



В помидорах содержатся:

- Витамины С, А, В₂, В₃;
- Магний, кальций, йод, фтор, калий, медь, железо;
- Бета-каротин;
- Ликопин;
- Клетчатка.



Яйцо в помидоре

Вымойте помидор, срежьте плодоножку и аккуратно удалите мякоть.

Внутри помидора разбейте яйцо.

Запекайте при 200°C 8 минут.

Украсьте зеленью.



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

ШПИНАТ

Содержит много йода и других
полезных веществ



ЧЕСНОК

Содержит йод, селен и тирозин.
Способствует полноценному
функционированию щитовидной
железы



ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

Богаты белком, клетчаткой, полезными жирами, витаминами и минералами.
Способствуют регенерации эпителиальных клеток щитовидной железы



ЛУК

Содержит аллиины (алкилцистеин сульфоксиды), полисахариды, сахарозу и другие сахара, флавоноиды, стероидные сапонины, а также витамины (аскорбиновая кислота, В1, В2, РР, провитамин А), соли кальция, фосфора, микроэлементы. Укрепляет организм и улучшает функции щитовидной железы





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Суп-пюре из тыквы

Очистите и измельчите 1 морковь, 1 луковицу и 500 грамм тыквы, слегка обжарьте в кастрюле с толстым дном.

Залейте горячей водой до уровня овощей и варите на слабом огне до готовности овощей (15-30 минут).

Добавьте немного соли, можно добавить приправу карри.

Измельчите погружным блендером до однородного состояния.

По желанию можно добавить 200-300 мл сливок и довести до кипения.





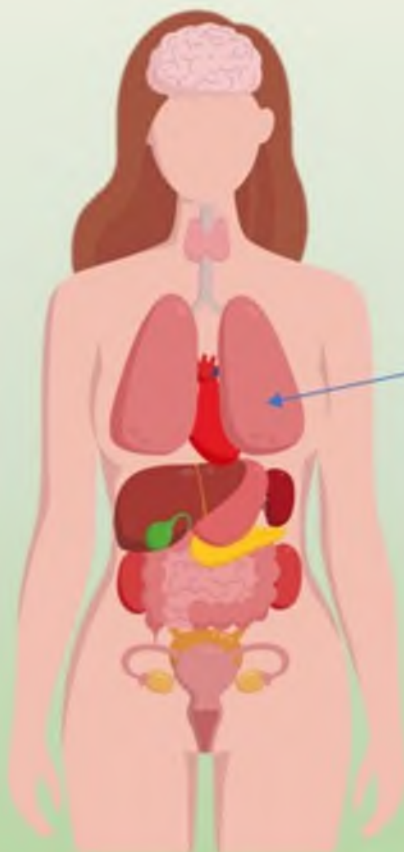
Тыкву из обычного овоща можно превратить в съедобный горшочек, в котором можно приготовить вкуснейшие блюда.



В тыкве содержатся:

- Витамины: А, С, Е, К, Т, витамины группы В;
- Калий, кальций, железо, магний, медь, кобальт, цинк, кремний, фосфор;
 - Бета-каротин;
 - Пектин;
 - Клетчатка.





ЛЕГКИЕ

МОРКОВЬ

Бета - каротин питает и укрепляет легочную ткань



БРОККОЛИ

В брокколи много сульфорафана, который обладает сильным противораковым эффектом



ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ И ОСТРЫЙ

Содержат витамины С, А, В, Е, Р, а также калий, натрий, кальций, цинк, магний, фосфор, кремний, железо и йод. Тормозят воспалительные процессы



СВЁКЛА

Пигменты беталаины в составе свёклы оказывают противовоспалительный эффект как на легкие, так и на организм в целом. Также полезна зеленая часть свёклы, поскольку она богата магнием, калием, витамином С и каротиноидными антиоксидантами





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Морс из клюквы

300 грамм клюквы промойте, разомните блендером или деревянной толкушкой.

В отдельную посуду отожмите сок через марлю, уберите в холодильник.

Жмых выложите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды, доведите до кипения и снимите с огня.

Остывший морс процедите через сито, добавьте сахар или мед и предварительно отжатый клюквенный сок.





В клюкве содержатся:

- Витамины: А, С, Е, К, группы В;
- Кальций, магний, натрий, калий, фосфор, марганец, железо;
- Бета-каротин;
- Пектин;
- Лимонная, яблочная, бензойная, щавельная, янтарная кислоты;
- Бетаин и биофлавоноиды;
- Дубильные вещества.





СЕРДЦЕ

ПОМИДОР

Содержит ликопин, витамины С и К, калий, фолиевую кислоту. Помогает укрепить сердечную мышцу и предотвратить инфаркт



СВЁКЛА

Содержит микроэлементы: железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь. Приводит кровяное давление в норму, препятствует образованию тромбов



БАКЛАЖАН

Содержит витамины С и В6, фолиевую кислоту, каротин, а также микроэлементы: калий, кальций, железо, медь, цинк и другие. Высокое содержание в баклажанах солей калия оказывает положительное влияние на работу сердца



МОРКОВЬ

Морковь богата витаминами А, В3, В4, В5, В9, С, Е, а также калием, натрием, фосфором, кальцием, магнием и железом. При регулярном включении овоща в рацион стабилизируется уровень холестерина в крови. Это снижает риски развития ишемической болезни сердца и атеросклероза





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

В огурцах содержатся:

- Витамины С, А, Е, К, витамины группы В;
- Кальций, калий, железо, марганец, фосфор, цинк, хлор, йод, хром, натрий, магний;
- Тартроновая кислота;
- Бета-каротин;
- Флавоноиды.



Огурцы по-корейски

Нарежьте 4 огурца крупными кусочками и немного прижмите ножом.

Добавьте 2 зубчика измельченного чеснока, 2 ст. л. соевого соуса и 2 ст. л. растительного масла.

Перемешайте и дайте настояться 5 минут. Для украшения можно посыпать кунжутом.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Салат из огурцов в сметане

Нарежьте 1-2 средних огурца.

Измельчите 1-2 зубчика чеснока и любую зелень, добавьте к огурцам.

Добавьте соль и специи по вкусу, заправьте 2 ст. л. сметаны.



Огурцы
помогают выводить
токсины из организма, так
как на 96 %
состоят из воды.

Все витамины
сконцентрированы
преимущественно в кожуре.



ПЕЧЕНЬ

БРОККОЛИ

Содержит витамины В1, В2, С, РР, В и Е, соли калия, фосфора, кальция и магния. Предохраняет клетки печени от повреждений



СВЁКЛА

Богата витаминами А, группы В (В1, В2, В6, фолиевой кислотой) и фосфором, которые служат строительным материалом для клеток печени.



ОГУРЕЦ

Содержит витамины: В1, В2, А, РР, С, а также минеральные вещества: калий, кальций, магний, железо, фосфор, йод, фтор, хром, цинк и кобальт. Способствует очищению печёночной ткани



МОРКОВЬ

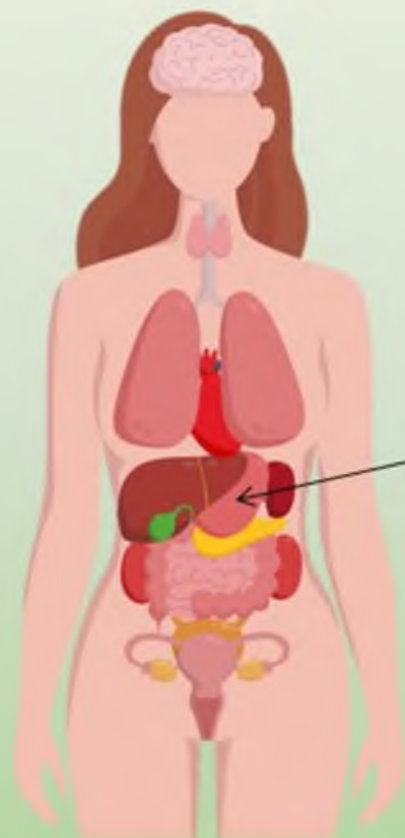
Морковный фреш помогает нормализовать желчеотток, что приводит к снижению нагрузки на печень, позволяя ей очищаться естественным образом



БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Капуста богата витаминами С, А, В1, Р, К, В6, U. В ней также много минералов (сера, кальций, калий, фосфор), клетчатки и воды. В капусте содержится каротин, полисахариды, белки. С помощью капусты также можно восстановить печень, освободить её от токсинов и повысить работоспособность важного органа





ЖЕЛУДОК

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Капуста богата витаминами С, А, В1, Р, К, В6, U. В ней также много минералов (сера, кальций, калий, фосфор), клетчатки и воды. Сок помогает восстанавливать слизистые оболочки



ТЫКВА

Тыква – диетический овощ. Благодаря низкому содержанию в мякоти органических кислот и грубой клетчатки его можно употреблять при воспалительных заболеваниях кишечника и желудка



КАРТОФЕЛЬ

Содержит соли калия и фосфора, а также натрий, кальций, магний, железо, серу, хлор и микроэлементы — цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и другие. Обволакивает и защищает слизистую желудка

