

ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни

Употребление в пищу по крайней мере 5 порций или 400 граммов фруктов и овощей в день сокращает риск неинфекционных заболеваний (диабет, заболевания сердца, рак) и способствует обеспечению надлежащего поступления в организм клетчатки



Для улучшения потребления фруктов и овощей вы можете:

- употреблять в пищу свежими, по сезону;
- всегда включать в свой рацион;
- употреблять в пищу, чтобы перекусить

Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница, нешлифованный рис) относятся к здоровому рациону

Картофель, батат и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам