

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневное употребление 5 порций (400 гр.) овощей и фруктов. Причем это круглогодичная потребность. А еще овощи и фрукты полезны для людей любых возрастов.

Как рассказала врач-диетолог ЦОЗМП **Ирина Бородина**, овощи и фрукты содержат большое количество витаминов и минералов. Они улучшают пищеварение и помогают предотвратить развитие многих заболеваний. Однако, овощи менее калорийные и идеально дополняют рацион худеющих. В овощах практически не содержится фруктоза, в отличие от фруктов.

Самыми полезными считаются тушеные овощи. Так они лучше усваиваются и не теряют своих полезных свойств. Кушать тушеные овощи можно даже при некоторых заболеваниях пищеварительной системы, когда фрукты полностью противопоказаны. Для того, чтобы организм мог получать все необходимые минералы и витамины, в ежедневный рацион должны входить и овощи, и фрукты.

