

Фрукты и овощи: польза очевидна

Автор: Исполнитель
22.12.2022 07:05 -

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

Самыми полезными считаются тушеные овощи. Так они лучше усваиваются и не теряют своих полезных свойств. Есть тушеные овощи можно даже при некоторых заболеваниях пищеварительной системы, когда фрукты полностью противопоказаны.

