

Поддержите здоровье - добавьте овощи и фрукты в рацион!

Автор: Исполнитель
23.10.2024 07:05 -

Знаете ли вы, что 80% россиян недоедают свежих овощей? Это тревожная статистика, которая прямо говорит о необходимости пересмотреть наше питание. Здоровое питание — это не только тренд, но и забота о вашем здоровье! Именно поэтому неделя с 21 по 27 октября объявлена неделей употребления овощей и фруктов.

На помощь придут несложные инструменты:

- пирамида питания, в которой ярко зафиксированы потребности организма

- правило здоровой тарелки помогает легко понять, как должно выглядеть наше питание и пропорции.

В проекте «Здоровое поколение» вы также найдете гайд о пользе овощей и фруктов и содержащихся в них витаминах и минералах.

Согласно рекомендациям, важно включать в ежедневный рацион не менее 400 граммов овощей и фруктов. Это поможет не только улучшить общее самочувствие, но и снизить риск развития ОРВИ и хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни и диабет. Сделайте шаг навстречу своему здоровью: добавьте в свой день хотя бы одно новое овощное или фруктовое блюдо!


Сейчас - лучшее время поддержать свой организм и подготовиться к сезону простуд!

Присоединяйтесь к телеграм-каналу проекта по [ссылке](#) .

 **здоровое поколение**
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

гранат

природный
антиоксидант



польза:

- здоровая кожа и полость рта
- источник витаминов с, р, в6, в12
- богат калием, магнием,
железом и медью
- противовоспалительное,
противоопухолевое
и гипотензивное действие

