**Рекомендации относительно потребления**

**продуктов первой Группы**

**Овощи и фрукты — продукты первой группы в рационе здорового питания**, которые содержат витамины, минералы и клетчатку. Рекомендации по их употреблению включают разные нормы и советы по включению в рацион.

**Овощи**

**По рекомендациям ВОЗ**, ежедневно нужно съедать **не менее 400 г овощей** (примерно пять порций по 80 г). Сюда относятся свежие, приготовленные, консервированные, сухие овощи и 100% натуральные соки (картофель не входит в рекомендуемую норму).

**Некоторые советы по употреблению овощей:**

* **Добавлять овощи в большинство блюд** — например, болгарский перец или помидор включить в омлет или яичницу, а огурцы и листовой салат — положить на бутерброд.
* **Заменять овощами перекусы** — нарезанные дольками яблоки, морковь, киви или другие овощи станут здоровой альтернативой покупным снекам.
* **Отдавать предпочтение сезонным продуктам** — в них содержится максимальное количество полезных веществ. С осторожностью пробовать экзотические овощи.

**Фрукты**

**По рекомендациям ВОЗ**, взрослым ежедневно нужно съедать **не менее 400 г фруктов** (две порции по 80 г). При этом считаются не только свежие плоды, но и замороженные, приготовленные, сушёные фрукты.

**Некоторые советы по употреблению фруктов:**

* **Выбирать сезонные плоды** — в них больше всего нутриентов.
* **Употреблять фрукты можно как по отдельности, так и в смеси**, например в салатах. Заправлять такие блюда лучше кисломолочными продуктами — так плоды лучше усваиваются.
* **Фруктовые пакетированные соки** лучше исключить из рациона или свести их употребление к минимуму — в них почти нет полезных веществ, зато много сахара.

**О месте в рационе**

Овощи и фрукты наряду со злаками и растительными маслами лежат в основе пирамиды здорового питания. Эти продукты должны занимать половину «здоровой тарелки». По рекомендациям ВОЗ человек должен потреблять в день не менее 400 г плодов, причем в любом виде – свежем, вареном, запеченном, тушеном (сюда не входит картофель).

**О пользе**

Овощи и фрукты уникальны по своему составу. Это источник пищевых волокон, которые улучшают моторику кишечника, нормализуют состояние кишечной микрофлоры. Это источник ценных витаминов: С, фолиевой кислоты, биофлавоноидов и минералов – калия, натрия, магния, йода, селена, марганца, магния, цинка. Овощи и фрукты содержат большое количество природных антиоксидантов – веществ, препятствующих раннему старению, развитию раковых заболеваний, укрепляющих здоровье сердечно-сосудистой и нервной систем. В «антираковую тарелку» можно включить лук, чеснок, капусту, косточковые фрукты – их потребление снижает риск развития онкологии.

**Дорогое удовольствие?**

Часто можно услышать: а знаете, как дорого стоят овощи и фрукты? Мы проживаем в регионе, где выращиваются много своих полезных плодов: капуста, морковь, свекла, яблоки, тыква, лук, чеснок – тот ассортимент, которым можно наполнить «овощную корзину». Считается, что те овощи и фрукты, которые растут на земле, где живет человек, намного более полезны, чем завозные и даже выращенные в теплицах.

ВОЗ рекомендует ежедневное съедать 400-500 г, или 5 порций в день овощей и фруктов. Сюда относятся свежие, приготовленные, консервированные, сухие овощи и фрукты и 100% натуральные соки.

**Почему это так важно?**

Ежедневное употребление овощей и фруктов позволят предотвратить риск развития многих заболеваний. Так, не менее 400 г. овощей и фруктов в день снижают:

* риск онкологических заболеваний на 85%. Антиканцерогенной активностью обладают морковь, тыква, петрушка, шпинат, укроп, шиповник, красный перец, зелёный лук, помидоры, спаржа, капуста, брюква, горчица, редька, репа, чеснок, лук, цитрусовые, зелёные листовые овощи, абрикосы, персики;
* риск сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероза, инфарктов, инсультов) на 20%;
* заболеваемость ОРВИ на 34%;
* риск развития старческой деменции и ухудшения памяти.

Кроме того, овощи и фрукты помогают укрепить кости и суставы (особенно богаты кальцием – брокколи, капуста), а также улучшить настроение и стрессоустойчивость.

**Так какие фрукты и овощи наиболее полезны?**

Набор продуктов обязательно должен быть разнообразен. В идеале сочетать овощи и фрукты разных цветовых категорий: зелёные, жёлтые, красные, фиолетовые. Самым ценным источником полезных веществ являются местные сезонные овощи и фрукты. Тепличные уступают по набору витаминов и минералов, а экзотические фрукты зачастую заготавливают незрелыми и покрывают химическими соединениями для сохранения товарного вида.

Овощи (кроме крахмалистых) и зелень прекрасно сочетаются с белковой пищей (мясо, рыба).

***Нежелательно употреблять сладкие фрукты и крахмалистые овощи во второй половине дня.***

**Важно правильно хранить и готовить овощи**

Хранить овощи и фрукты необходимо в тёмном, сухом, прохладном месте, т.к. жирорастворимые витамины на свету разрушаются.

Все овощи и фрукты должны быть помыты под проточной водой, корнеплоды (морковь, свёкла, картофель) – очищены от земли щёткой. Порченые и гниющие участки должны быть зачищены. Внимание! Запрещено употреблять в пищу позеленевший картофель.

Зелень перебирается и замачивается на 15 минут – периодически меняйте воду – или на 10 минут в 10% солевом растворе, затем промывается.

Хранить овощи в холодной воде во избежание потемнения не рекомендуется дольше 2 часов. Картофель лучше обложить влажной марлей вместо замачивания.

***Овощи прошлогоднего урожая после 1 марта разрешено употреблять только после термической обработки.***

Очищать овощи необходимо непосредственно перед приготовлением. Обратите внимание, что для сохранения полезных веществ при варке закладывать овощи необходимо в кипящую воду с минимальным количеством воды, а также стараться не переваривать. Приготовление овощей «в мундире» позволит максимально сохранить витамины и микроэлементы. При этом повторное разогревание уже убивает витамины. Также к потере полезных веществ приводит измельчение овощей. Помните, что сваренные овощи не рекомендуется хранить больше 6 часов.

Для сохранения полезных веществ лучшими способами являются сушка и замораживание, при этом повторное замораживание не допускается.

**КАРТОФЕЛЬ**

Картофель не входит в рекомендуемую норму употребления овощей и фруктов, т.к. помимо пользы в виде калия (максимум содержится в кожуре), витамина С (любая тепловая обработка разрушает витамин С), витамина В6 и клетчатки содержит большое количество крахмала, который в организме превращается в глюкозу. Но выходом из этой ситуации служат способы приготовления, при которых образуется резистентный крахмал. Он в организме не расщепляется. К таким способам относятся варка в мундире с последующим охлаждением (винегрет), сырой картофель (блюда корейской кухни), обжаривание (но данный способ повышает калорийность блюда).

Безопасной дозой употребления служат 1–2 картофелины в день, однако ввиду присутствия других источников углеводов нежелательно вводить этот овощ в ежедневный рацион.

Исследования показали, что каждые 3 порции в неделю запечённого, варёного картофеля или пюре увеличивают риск диабета 2 типа на 4%, а 3 порции картофеля фри (или жареного) — на 19%. Кроме того, выявлено влияние картофеля на развитие артериальной гипертензии – те, кто ел варёный, жареный или запечённый картофель не менее 4 раз в неделю, на 11% чаще имели высокое давление по сравнению с теми, кто ел его очень редко. Негативный эффект картофеля фри был ещё выше — 17%.

**О фруктах в целом и цитрусовых**

Учёные из Японии утверждают, что **киви**– один из полезных фруктов. На 1 г и 1 ккал киви приходится больше полезных витаминов и минералов, чем у 27 других наиболее популярных в мире фруктов. Киви – источник пищевых волокон, фолиевой кислоты, витаминов С и Е, калия, магния. Это отличный продукт для здоровья сердца, нервной системы, укрепления иммунитета.

Отдельно следует поговорить о **цитрусовых**. Это разновидность фруктов, богатая витамином С (больше всего в апельсинах), фолиевой кислотой (помело), калия. К тому же цитрусовые – низкокалорийный продукт, в 100 г фрукта 35 – 45 ккал (для сравнения, в 100 г винограда 72 ккал).

Однако из-за большой концентрации органических кислот цитрусовые не рекомендуются при заболеваниях органов пищеварения. Кроме того, с осторожностью их должны употреблять люди с сахарным диабетом, самый безопасный фрукт для них – это лимон. Также многим известна способность цитрусовых вызывать аллергию. Самыми аллергенными являются мандарины, реже всего вызывают аллергию грейпфруты.

Нужно помнить и то, что цитрусовые способны разрушать эмаль зубов, поэтому соки рекомендуется пить только через трубочку.

Цитрусовые, как источник витамина С, особенно актуальны в весенне-зимний период, когда доступ к сезонным фруктам ограничен. Летом же рекомендуется сделать упор на местные фрукты – яблоки, груши и ягоды – слива, абрикос.

**Сухофрукты как «полезная» сладость**

Сушение – один из способов сохранения ценных свойств фруктов. Сухофрукты являются источником калия (работа сердца), витаминов группы В (сердце, мозг), железа (кроветворение, иммунитет), клетчатки (пищеварение). Однако важно правильно их обрабатывать перед употреблением: залить холодной водой на 15 минут, помешивая, промыть под проточной водой, промыть кипятком. Данный способ растворяет двуокись серы, которая наиболее часто используется при сушке.

**Как заставить себя есть больше овощей и фруктов**

Не секрет, что в холодный сезон человек чаще употребляет «тяжелую» пищу: макароны, картофель, а важно сделать так, чтобы и овощи с фруктами были в ежедневном рационе. Какие есть способы увеличить потребление плодов?

1. Включайте в обед салат из свежих овощей или делайте красивую овощную нарезку (заправляйте салат растительным нерафинированным маслом или сметаной).
2. На ужин замените привычные макароны и картофель овощным гарниром или запеченными овощами (даже при термической обработке в плодах сохраняются многие полезные элементы).
3. В зимнее время недостаток свежих овощей можно восполнить замороженными – их можно тушить, запекать, добавлять в супы.
4. Фрукты рекомендуется употреблять отдельно от основного приема пищи, то есть в виде перекусов. Сладкие фрукты ешьте в первой половине дня (т.к. глюкоза усваивается лучше). В качестве разнообразия употребляйте фрукты и ягоды в виде смузи и соков.
5. Не забывайте о сухофруктах – они сохраняют все полезные свойства. Их можно добавлять в каши, творог, кисломолочные продукты.
6. Расширяйте ассортимент привычных продуктов – экспериментируйте с блюдами с репой, тыквой, брокколи.
7. Ставьте блюдо с фруктами или овощной нарезкой на видное место – в центр стола, чтобы и у детей эти продукты шли в охотку.
8. Попробуйте сделать ролл, заменив лаваш большим листом салата, добавив внутрь кусок мяса или птицы и овощи.
9. Ешьте больше зелени.
10. На десерт приготовьте фруктовый салат или запеките сладкие фрукты.

**ВЫВОД**

***Овощи и фрукты – основа здорового питания, они очищают организм, повышают наш иммунитет и дают нам все то, что позволяет противостоять ряду заболеваний. Помните: питание – мощный фактор профилактики и лечения.***