

Польза овощей и фруктов

Овощи и фрукты занимают важное место в рационе, это ценный источник витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

Согласно рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день в сыром виде или в составе первых блюд, гарниров или салатов. Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.

Потребление овощей и фруктов в достаточном количестве приносит многоплановую пользу: способствует росту и развитию детей; увеличивает продолжительность жизни; способствует сохранению психического здоровья; обеспечивает здоровье сердца; снижает риск онкологических заболеваний, ожирения и диабета; улучшает состояние кишечника; улучшает иммунитет.



Чем полезны фрукты и овощи разных цветов?

Здоровая диета - это красочная диета. Фрукты и овощи бывают пяти основных цветовых категорий: красный, оранжевый/желтый, фиолетовый/синий, белый и зеленый. Каждый из этих цветов, как правило, представляет определенный витамин, минерал или антиоксидант.

Диетологи советуют придерживаться правила: всегда иметь на тарелке множество цветов, она должна выглядеть как радуга при каждом приеме пищи.

Диетологи рекомендуют не менее 5 порций овощей в день вне зависимости от времени года. Но мало кто знает, что еще полезнее употреблять разноцветные овощи. Да, именно такое правило нужно взять на вооружение при составлении правильного рациона – разнообразие и разноцветие. Дело в том, что растительная пища содержит не только витамины, минералы и клетчатку, но и биофлавоноиды. Это растительные пигменты, от которых зависит яркая окраска. Итак, посмотрим на цветные витамины поближе.

Фиолетовые и синие плоды

Такие фрукты и овощи богаты антиоксидантами, антоцианами — они помогают укрепить стенки сосудов, защищая организм от инсульта. Помимо этого, вещества могут улучшить память, зрение, защитить клетки от системного воспаления.

Интересный факт: кожица плодов содержит больше антоцианов, чем мякоть. Поэтому, например, горсть ягод винограда полезнее, чем сок, отжатый из того же количества.

В холода фруктов и овощей гораздо меньше, но есть отличная альтернатива — плоды, которые подвергли заморозке. Шоковые воздействия низких температур сохраняют полезные нутриенты практически без потерь. Фиолетовые продукты особенно богаты мощными антиоксидантами. Одними из основных из них являются флавоноиды, полифенолы и антоцианы, они имеют невероятную пользу для здоровья, в том числе помогают управлять диабетом, снижают уровень холестерина и поддерживают функцию мозга с возрастом.

Фиолетовые и синие плоды: краснокочанная капуста, виноград; свекла, слива, баклажаны, инжир, замороженные ягоды, такие как малина, черника, черная смородина, ежевика.

Желтые и оранжевые плоды

Такая гамма обусловлена высоким содержанием каротиноидов. Больше всего их в моркови, тыкве, облепихе, желтом болгарском перце и в цитрусовых. Эти овощи и фрукты улучшают концентрацию, память, помогают выглядеть свежее и моложе, а болеть — реже.

Кстати, если вы делаете сок из моркови, или добавляете свежую тыкву в салат, не забывайте, что витамин А, которым они богаты, наиболее полно усваивается в присутствии жиров. Это значит, что в сок нужно добавить пару ложек сливок, а в салат — нерафинированное масло, горсть семечек или орехов.

В свой рацион можно добавить: тыкву, хурму, бананы, мандарины, апельсины.

Кстати, сушеная хурма и курага не теряют своих полезных свойств, поэтому можете смело включать их в свой рацион. Они отлично заменят конфеты или сладкую выпечку.

Красные плоды

Красный цвет — результат высокого содержания ликопина. Это вещество не разрушается при температурной обработке, а добавление ненасыщенных жиров еще улучшает его усвоение. Ликопин очень полезен для сердечно-сосудистой системы, помогает снизить «плохой» холестерин, укрепляет иммунитет.

Больше всего ликопина содержится в помидорах. Конечно, ноябрь не самый лучший период для свежих овощей, но есть отличная альтернатива — измельченные консервированные томаты или томатная паста.

Также не стоит забывать про: красные яблоки, красный болгарский перец, гранат, замороженные ягоды: вишня, клубника, красная смородина.

Зеленые плоды

Такая окраска обусловлена высоким количеством изофлавоноидов, индолов, и, конечно, хлорофилла. Чем цвет насыщеннее, тем больше его в продукте, а значит, и больше пользы для нашего организма. Самые полезные среди зеленых — это разнообразные сорта капусты: кейл, брокколи, брюссельская, листовой салат, а также сельдерей, руккола, шпинат и другая пряная зелень.

В зеленых овощах и фруктах много клетчатки, витаминов А, К и С, магния, кальция. Они помогают нашему иммунитету и улучшают пищеварение. Отличная здоровая привычка — добавлять в любое блюдо мелко-порубленные ароматные листочки пряностей и листья салата.

Было доказано, что крестоцветные овощи, такие как брокколи, усиливают иммунную функцию, в то время как темно-зеленые листовые овощи,

например, капуста, могут улучшить настроение. А киви помогает облегчить широкий спектр заболеваний от простуды до бессонницы.

К зеленым плодам относятся: зеленый лук, укроп, петрушка, шпинат, руккола, авокадо, киви, брокколи, брюссельская капуста, зеленые яблоки.

Белые плоды

Такие овощи и фрукты содержат биофлавоноиды — кверцетин и аллицин. Они незаменимы для нормальной деятельности нашего организма, особенно, для иммунной системы. Плюс — такие плоды низкокалорийны, их точно стоит включать в меню, не опасаясь набрать лишние килограммы.

Включите в свой рацион: белый лук, чеснок, корень петрушки и сельдерея, белокочанную капусту.

Наш организм не любит однообразия и перегибов. Не пытайтесь оздоровиться за счет каких-то определенных продуктов. Даже самый питательный и витаминный овощ не может стать суперфудом, способным заменить полноценный рацион. Разнообразие – основной ключ к общему укреплению здоровья. Когда овощей недостаточно, скудность меню может стать одним из спусковых механизмов для развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета, ожирения, а также повышенной чувствительности к сезонным эпидемиям гриппа. Так что, забудьте о монодиете, пусть на вашей тарелке будут все цвета радуги!

