



Овощи и фрукты в рационе здорового питания

*Не менее 400 грамм овощей и фруктов
следует потреблять ежедневно. Больше
можно, меньше нельзя! 5 порций
овощей и фруктов в день обеспечивают
необходимое поступление в организм
пищевой клетчатки, а еще витаминов
и антиоксидантов.*

В каждый основной прием пищи (завтрак, обед и ужин) употребляйте порцию овощей в виде салата с заправкой из растительного масла, овощного гарнира или несколько ломтиков сырых овощей (огурец, помидор, редис).





На десерт выбирайте фрукты, сухофрукты или ягоды.



Отдавайте предпочтение фруктам, богатым пищевыми волокнами (яблоки, сливы, апельсины, персики, абрикосы, груши и ягоды)

Ягоды – самый оптимальный десерт! Ягоды имеют низкую калорийность, несут низкую гликемическую нагрузку при употреблении (имеют низкий гликемический индекс) и содержат большое количество пищевой клетчатки.

Источником пищевой клетчатки являются любые овощи, фрукты и ягоды: свежие, консервированные, замороженные, термически обработанные или сушеные!

