

ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ" МЗКК РЕКОМЕНДУЕТ!

Здоровое питание лежит в основе полноценного развития детей и активного долголетия взрослых!

Один из самых простых и эффективных способов поддерживать здоровье и улучшать качество жизни - ежедневное потребление овощей и фруктов! 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!*



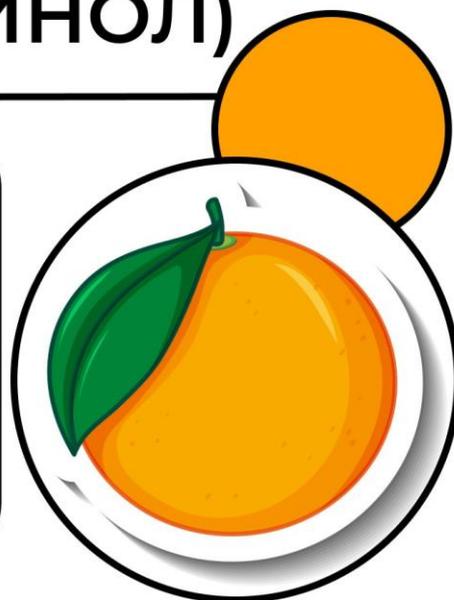
ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ)

В продуктах такого цвета больше всего содержится **БЕТА-КАРОТИНА**, стимулирующего развитие организма и обеспечивающего его антиоксидантную защиту



ЯГОДЫ И ФРУКТЫ ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА:

АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ, АБРИКОСЫ, ПЕРСИКИ, МАНГО, ПАПАЙА

ОВОЩИ: ТЫКВА, БАТАТ, МОРКОВЬ.

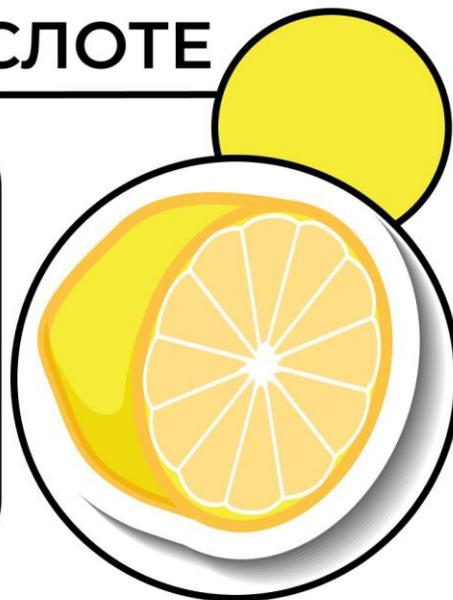


ЖЁЛТЫЙ ЦВЕТ

РЕКОРДСМЕН ПО АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЕ

Витамин С:

- укрепляет стенки сосудов
- участвует в обменных процессах
- восстанавливает нормальную работу иммунной системы



ЯГОДЫ И ФРУКТЫ ЖЁЛТОГО ЦВЕТА:

ЛИМОН, ПОМЕЛО, ЦИТРОН, АНАНАСЫ, БАНАНЫ, НЕКОТОРЫЕ СОРТА ИНЖИРА, ЯБЛОК И ГРУШ.

ОВОЩИ: ТЫКВА, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, КУКУРУЗА.



ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ

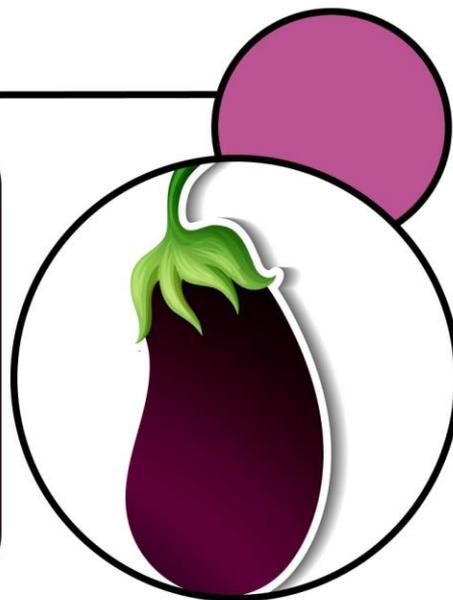
АНТОЦИАНИН

ЭТО ВЕЩЕСТВО УКРЕПЛЯЕТ:

- нервную
- сердечно-сосудистую систему
- иммунитет

Снижает вероятность развития злокачественных новообразований.

Диета с повышенным содержанием фиолетовых ягод, фруктов и овощей поможет стабилизировать показатели давления и холестерина.



ЯГОДЫ И ФРУКТЫ ФИОЛЕТОВОГО ЦВЕТА:

ЧЕРНИКА, КЛЮКВА, МАЛИНА, ЕЖЕВИКА, НЕКОТОРЫЕ СОРТА СМОРОДИНЫ И ВИНОГРАДА, ВИШНЯ

ОВОЩИ: БАКЛАЖАНЫ, КАПУСТА



ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В И К

Тиамин (В1) - регулирует белковый и углеводный обмен.

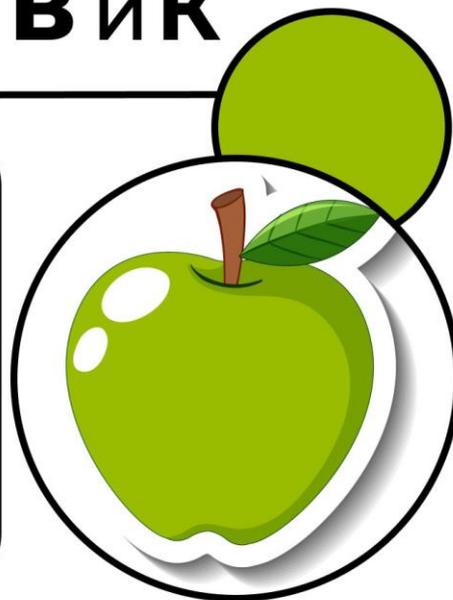
Рибофлавин (В2) - участвует в росте организма и регулирует кроветворение.

Ниацин (В3) - улучшает пищеварение.

Пиридоксин (В6) - активирует синтез антител.

Фолиевая кислота (В9) - нормализует репродуктивную функцию.

ВИТАМИН К - помогает синтезировать плазменные факторы свертывания и протромбин.



ФРУКТЫ ЗЕЛЁНОГО ЦВЕТА:

КИВИ, АВОКАДО, НЕКОТОРЫЕ СОРТА ЯБЛОК, ВИНОГРАДА, ГРУШ И БАНАНОВ

ОВОЩИ: ГОРОХ, АРТИШОК, ЗЕЛЁНЫЕ ПОМИДОРЫ И ПЕРЕЦ, ОГУРЦЫ, КАПУСТА, СПАРЖА.



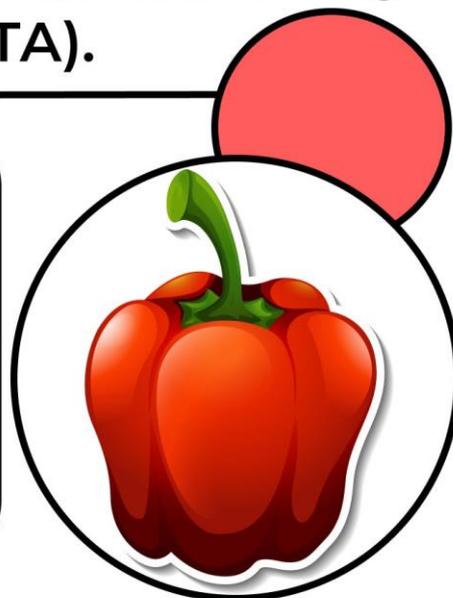
КРАСНЫЙ ЦВЕТ

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ) И ВИТАМИН С (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА).

РЕТИНОЛ И АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА – мощные антиоксиданты, которые предупреждают губительное действие свободных радикалов на клетки и ткани.

КРАСНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

- СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ ИММУНИТЕТА
- УЛУЧШЕНИЮ ПЕРИСТАЛЬТИКИ КИШЕЧНИКА И ВСАСЫВАНИЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.



ЯГОДЫ И ФРУКТЫ КРАСНОГО ЦВЕТА:

МАЛИНА, КЛУБНИКА, ЗЕМЛЯНИКА, ГРАНАТ, НЕКОТОРЫЕ СОРТА ЯБЛОК, ГРУШ, ВИНОГРАДА И СМОРОДИНЫ, АРБУЗ, КЛЮКВА.

ОВОЩИ: ПАПРИКА, КРЫМСКИЙ ЛУК, РЕДИС, ПОМИДОРЫ.