

Консультация для родителей

Тема: «Овощи и фрукты: особая польза»





Без продуктов растительного происхождения невозможно представить питание человека. Что такого особенного дают они нашему организму?

Дело в том, что овощи и фрукты обладают уникальным комплексом свойств, необычайно полезных для организма человека:

- снабжают его энергией (углеводами), не обременяя дополнительным жиром;
- насыщают витаминами и минеральными веществами, являясь к тому же единственным источником β -каротина и витамина С, поддерживают в рабочем состоянии иммунную систему;
- улучшают пищеварение, добавляя в рацион необходимые пищевые волокна;
- помогают бороться с лишним весом;
- снижают риск развития сахарного диабета и других заболеваний.

Самые полезные

Какие же из фруктов и овощей — самые полезные? Правильный ответ — все, наш рацион должен быть максимально разнообразным, ограниченным лишь личными вкусовыми предпочтениями. У каждого фрукта и овоща есть свои преимущества, чем больше наименований в Вашей «корзине» овощей и фруктов, тем лучше. Их полезность зависит в большей степени не от вида и сорта, а от качества.

Выбирайте:

- Самые спелые и не поврежденные плоды.
- Из спелых — самые яркие (витамины чаще концентрируются в тех частях фруктов и овощей, которые интенсивнее окрашены).
- Отдавайте предпочтение сезонным плодам, даже если они выросли в другом регионе — солнце жаркой страны наполнит плоды необходимой пользой и витаминами.
- Когда плоды созревают в Вашем регионе, включайте их в свой рацион в первую очередь.
- Самые полезные овощи и фрукты Вы, конечно, соберете с собственной грядки.

Свежие, печеные или мороженые

Овощи и фрукты полезно есть в любом виде: свежем, вареном, тушеном, печеном, сушеном и замороженном. Диетологи рекомендуют употреблять разнообразные овощи и фрукты не менее пяти раз в день. Примерный размер одной порции — 100 г, что равно среднему по величине свежему овощу или фрукту.

- **Сырые** овощи и фрукты признаны наиболее полезными, так как в них сохраняется максимальное количество витаминов, но они при этом и самые сложные для переваривания. Облегчить пищеварение можно, если достаточно медленно и долго жевать или употреблять их в виде пюре, смузи, в составе коктейлей или протертых холодных супов.
- Намного легче перевариваются термически обработанные плоды — **отварные, тушеные и печеные**. При тепловой обработке пищевые

волокна размягчаются и меньше раздражают кишечник. Однако в процессе приготовления неизбежно уменьшается количество витаминов и минералов. Чтобы уменьшить потери, рекомендуют использовать быстрые методы варки или готовить на пару.

- При отсутствии свежих овощей и фруктов, смело используйте замороженные или сушеные. Замороженные плоды сохраняют почти все полезные свойства свежих. Промышленный процесс замораживания представляет собой очень быстрое охлаждение, что и позволяет сохранять в овощах и фруктах витамины, минералы, микроэлементы и пищевые волокна. Лучше использовать замороженные продукты, чем «свежие» плоды, которые хранили в холодильнике много дней!

Главный совет врачей и диетологов в отношении фруктов и овощей в рационе можно свести к следующему постулату: ешьте не меньше 5 порций в сутки и выбирайте самые обычные овощи и фрукты, наиболее распространенные в данном сезоне в Вашем регионе. Чтобы организм получал все необходимые элементы, соблюдайте принцип разнообразия, наполняя тарелку продуктами, разными по цвету.