|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Все **овощи** богаты минеральными   брлпдлд.JPGсолями и ферментами, многие из них содержат ароматические эфирные масла. Особенно важны **овощи** как источник витаминов. Прежде всего они являются источником витаминов С, Р, Е, группы В, фолиевой кислоты, каротина и некоторых других.   * Так же **овощи** являются богатейшим   источником природных антиоксидантов. В большом количестве антиоксиданты содержатся в корнеплодах моркови и тыквы. Так же ими богаты лук, чеснок, спаржа, томаты, горчица, капуста и другие **овощи**.  оаора.JPG | еноеpng-clipart-telephone-number-iphone-computer-icons-new-mobile-phone-electronics-text  347540  Г. Пролетарск  Телефон:  8 (86374) 9-90-27  Подготовила  Диет-сестра ОСР: Подкуйкина Е. Г. | енокеоко.JPG  **Почему**  **овощи**  **полезны?**  **Г. Пролетарск**  **2022 год**  ГБУСОН РО  «СРЦ Пролетарского района» |

|  |  |
| --- | --- |
| рпоа.JPG   * Овощные бобовые культуры содержат   значительное количество белка. Употребление этих культур может значительно уменьшить потребление мяса.   * Биологически активные соединения,   содержащиеся в **овощах**, усваиваются организмом в полной мере, в отличие от синтетических аналогов. Поэтому растительную пищу не могут заменить никакие аптечные препараты.   * Целебные свойства **овощей**, их богатый   питательный состав помогает укрепить защитные силы организма и противостоять различным заболеваниям, в том числе и таким сложным, как диабет и злокачественные новообразования. | * Несомненно, рацион человека представить без овощей невозможно – по   крайней мере, если он рассчитывает прожить хотя бы относительно долго. Их польза для организма и роль в пищеварении и обменных процессах весьма высока.   * К примеру, в большинстве овощей высокое содержание клетчатки. Благодаря   этому, они являются вполне эффективным раздражителем для нашего кишечника, который значительно улучшает перистальтику. Что это означает? Пища не застаивается внутри тела, а планомерно выходит естественным образом. Пищеварительная система не испытывает лишнего стресса, состояние здоровья улучшается, как и ваше самочувствие благодаря лёгкости в теле.  рпоа.JPGСнимокпты.JPG   * Также, все овощи содержат значительное количество различных, полезных   для организма человека витаминов, которые помогают нашему иммунитету. Значительное количество минеральных веществ, пектина, органических кислот, содержащиеся в томатах, огурцах и других овощах также будут вам более чем полезны.   * Конечно, питаться одними овощами в долгосрочной перспективе не стоит, так   как полного комплекса необходимых человеку витаминов они не содержат. Но они прекрасно подходят как гарнир для таких популярных продуктов, как мясо, рыба, а также различные зерновые крупы. Большим плюсом овощей является то, что они помогают в переваривании всех сопутствующих при трапезе продуктов, улучшая усвоение из них полезных веществ. |