|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 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-text347540Г. ПролетарскТелефон:8 (86374) 9-90-27ПодготовилаДиет-сестра ОСР: Подкуйкина Е. Г. | енокеоко.JPG**Почему** **овощи** **полезны?****Г. Пролетарск****2023 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. |