

## ПОЛЬЗА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Считается, что для поддержания нормальной работы организма требуется употреблять в пищу не менее 600 г этих продуктов ежедневно. В чем польза фруктов и овощей? Чтобы ответить на этот вопрос, стоит рассмотреть их уникальный состав. В первую очередь следует упомянуть о высоком содержании витаминов. Эти биологически активные вещества необходимы для работы организма, так как участвуют практически во всех метаболических реакциях.

Например, польза лимона и апельсина, а также киви и черной смородины заключается в содержании огромного количества витамина С, столь необходимого для работы иммунной системы. Морковь и черника — источники бета-каротина. Тыква, щавель и шпинат богаты витамином К, а в зеленом горошке и цветной капусте содержится фолиевая кислота. Также в этих продуктах содержится огромное количество полезных макро- и микроэлементов, в частности, кальция и фосфора (необходимых для укрепления костей и зубов), магния, натрия и меди. Яблоко, банан содержат в себе большие количества железа и калия, которые обеспечивают процессы кроветворения и регулируют работу миокарда.

Свежие фрукты и овощи богаты антиоксидантами. Это биологические активные вещества, которые защищают клеточные мембраны от негативного воздействия свободных радикалов. Таким образом, регулярное употребление этих продуктов помогает замедлить процессы старения, улучшает кровообращение, положительно сказывается на работе нервной системы. К самым известным естественным антиоксидантам относятся витамины А, К и С. Кстати, ними богата белокочанная капуста. Кроме того, в составе фруктов и овощей содержатся пектины, фитонутриенты, фитогормоны и прочие полезные вещества.

