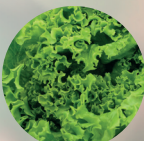
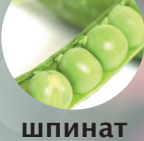




Фрукты и овощи на каждый сезон

Sistema Socio Sanitario
 Regione Lombardia
 ATS Brescia

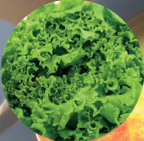
www.ats-brescia.it

- | | | | |
|---|---|---|---|
| клубника | яблоки | фенхель | салат |
|  |  |  |  |
| киви | груши | свекла | |
|  |  |  | |
| редис | черешня | цикорий | |
|  |  |  | |
| мушмула | морковь | горох | |
|  |  |  | |
| апельсин | спаржа | шпинат | |
|  |  |  | |

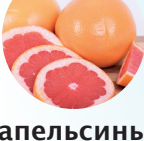
Весна

- | | | | |
|---|---|---|---|
| абрикосы | дыни | огурцы | Зелёная фасоль |
|  |  |  |  |
| вишня | персики | бобы | морковь |
|  |  |  |  |
| сливы | инжир | перец | |
|  |  |  | |
| сливы | салат | помидоры | |
|  |  |  | |
| арбузы | баклажаны | цукини | |
|  |  |  | |

Лето

- | | | | |
|---|---|---|---|
| виноград | кlementины | савойская | салат |
|  |  |  |  |
| яблоки | каштаны | тыква | |
|  |  |  | |
| хурма | брокколи | грибы | |
|  |  |  | |
| грецкие орехи | свекла | морковь | |
|  |  |  | |
| груши | шпинат | капуста | |
|  |  |  | |

Осень

- | | | |
|---|---|---|
| груши | мандарины | артишоки |
|  |  |  |
| яблоки | репа | тыква |
|  |  |  |
| киви | брокколи | цветная капуста |
|  |  |  |
| грейпфруты | фенхель | морковь |
|  |  |  |
| апельсины | шпинат | капуста |
|  |  |  |

Зима

Зачем употреблять фрукты и овощи

Фрукты и овощи незаменимы для здоровья нашего организма, причём настолько, что относятся к категории продуктов, которые нужно потреблять в течение дня как можно чаще и более обильными порциями.

Питательные свойства и преимущества их потребления:

- ▶ богатство витаминами, минералами, волокнами, водой и антиоксидантами
- ▶ защита от
- ▶ сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, опухолей, ожирения, высокого уровня холестерина
- ▶ сытость при небольшом количестве калорий
- ▶ урегулирование работы кишечника



Сколько фруктов и сколько овощей

Каждый день необходимо употреблять 3 порции фруктов и 2 овощей.

ОДНА ПОРЦИЯ ФРУКТОВ ЭТО:

- ▶ 1 крупный фрукт (такой, как яблоко, груша, апельсин, банан, персик)
- ▶ 2–3 небольших фрукта (таких, как мандарины, киви, абрикосы, сливы)
- ▶ 1 чашка мелких фруктов (таких, как клубника, ежевика, малина, черника, виноград)
- ▶ 1 ломоть арбуза, 1 кусочек ананаса или 2 ломтика дыни

ОДНА ПОРЦИЯ ОВОЩЕЙ ЭТО:

- ▶ 1 тарелке сырых листовых овощей
- ▶ 1–2 сырых овоща (таких, как томаты, морковь, фенхель)
- ▶ 1 глубокая тарелка густого овощного супа типа минестроне, протёртых овощей или крем-супа
- ▶ 1 горсть приготовленных овощей (например, цукини, перца, баклажанов, шпината)



Когда есть фрукты и овощи



Фрукты и овощи можно есть в **любое время суток**; в частности, **обильный гарнир на основе овощей** всегда должен сопровождать обед и ужин, тогда как фрукты лучше всего подходят для завтрака и для **перекуса** на ленч и полдник.

Фрукты можно также употреблять в конце обеда и ужина, так как они помогают очищать рот от содержащихся в пище жиров и облегчают поглощение железа, присутствующего в другой растительной пище (благодаря наличию витамина С).

Почему важна сезонность

ВКУС И СВОЙСТВА

Фрукты и овощи, выросшие и вызревшие под солнцем в разное время года, богаче вкусовыми и питательными свойствами по сравнению с выращиваемыми в теплицах или привозимыми из дальних стран.

МЕНЬШЕ РАСХОДОВ... БОЛЬШЕ ВЫГОД, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Сезонные продукты преодолевают короткие расстояния, прежде чем попасть на наш стол, требуют меньше затрат на выращивание, меньше пестицидов и консервантов: поэтому они экономнее и оказывают меньше влияния на окружающую среду.

РАЗНООБРАЗИЕ = БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ!

Соблюдение сезонности имеет то преимущество, что обеспечивает большое разнообразие потребляемых фруктов и овощей, потому что каждый сезон имеет свои продукты с лучшими свойствами для нашего здоровья: достаточно подумать о летних арбузах, утоляющих жажду и освежающих, или цитрусовых, богатых витамином С и поэтому идеально подходящих для холодного времени года.



Цвета фруктов и овощей

Помимо соблюдения сезонности, ещё одним трюком для обеспечения разнообразия ценных питательных веществ для организма является варьирование цвета поедаемых фруктов и овощей.

Фрукты и овощи подразделяются на **5 цветовых категорий**, в каждой из которых содержатся разные вещества с защитным действием на весь организм.

КРАСНЫЕ защищают кровеносные сосуды, иммунную систему, содержат тиоксиданты

ЖЁЛТЫЕ И ОРАНЖЕВЫЕ способствуют метаболизму железа и защищает кожу и зрение

ЗЕЛЁНЫЕ способствуют нормальному энергетическому обмену, снижению усталости, функционированию нервной и мышечной систем

СИНИЕ И ФИОЛЕТОВЫЕ поддерживают в хорошем состоянии кровеносную систему и богаты антиоксидантами

БЕЛЫЕ способствуют функционированию нервной системы, мышц, поддерживают нормальное кровяное давление