

Овощи и фрукты – важная часть рациона МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ



Питание молодого человека вряд ли можно считать полноценным, если в рацион не входят растительные продукты. Ежедневно нужно потреблять не менее 300 г овощей и фруктов.

Овощи, фрукты и ягоды богаты витаминами. Высоким содержанием **аскорбиновой кислоты (витамина С)** отличаются шиповник, болгарский перец, цитрусовые, черная смородина и другие. В организм этот витамин поступает и за счет привычных овощей – капусты, картошки, томатов, лука.

В овощах и фруктах, имеющих красный, оранжевый и желтый цвета, содержится **каротин**. В организме каротин переходит в **витамин А**, который важен для обеспечения нормального состояния кожи и слизистых оболочек. Недостаток витамина А негативно отражается на зрении. Наибольшее количество каротина содержится в моркови. **Витамин К**, способствующий свертыванию крови при кровотечениях, есть в зеленых частях растений, много его в белокочанной и цветной капусте.

С овощами и фруктами в наш организм поступают **калий, железо, кальций, цинк, марганец, медь, кобальт** – минеральные вещества и микроэлементы, необходимые для правильного течения процессов обмена. Главные поставщики калия в организм – сухофрукты, картофель, фасоль, чечевица, томаты, черешня, смородина и другие. Калий уменьшает способность тканей удерживать жидкость. Следовательно, овощи и фрукты очень важны для регулирования водно-солевого обмена. Их роль особенно возрастает в случаях, когда у человека имеется склонность к отекам.

Овощи и фрукты богаты также неусвояемыми углеводами – **клетчаткой, пектином, гемицеллюлозой** (особенно много их в тыкве, сладком перце, моркови, фасоли, зеленом горошке, малине, кураге, черной смородине, яблоках, финиках, рябине черноплодной, инжире, крыжовнике, клюкве, бруснике, редьке, репе). Много пищевых волокон и в зелени петрушки, укропе, хрене. Недостаток в рационе пищевых волокон ухудшает пищеварение, способствует развитию ожирения, желчекаменной болезни, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней кишечника, рака толстой кишки, диабета.

Все овощи и фрукты, которые возможно употреблять без термической обработки, надо стараться есть сырыми. В таком виде лучше сохраняются ценные пищевые качества.

Помните, что в любое время года надо обязательно получать овощи и фрукты в достаточном количестве. Это важно для укрепления здоровья, – особенно в молодом возрасте, когда происходит формирование всех