



Значение овощей, фруктов и ягод в питании человека общеизвестно. Они вкусны, питательны, полезны для здоровья. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов (пищевых веществ, необходимых для нормального осуществления обмена веществ), от которых напрямую зависит здоровье человека.

Витамины, минеральные вещества, легкоусвояемые углеводы, пищевые волокна – вот далеко не полный перечень полезных веществ, которыми богаты эти дары природы.

## Овощи и фрукты

– основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина.



**Рекомендуется потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно.**

Но поскольку овощи и фрукты неравноценны по содержанию различных питательных веществ, желательно составлять недельное меню таким образом, чтобы ежедневно на столе присутствовало широкое разнообразие растительных продуктов.

**Больше информации о влиянии овощей и фруктов на здоровье смотрите в наших материалах:**

- [«Цвета, которые всегда в моде» о пользе разноцветных овощей и фруктов](#)
- [«Польза овощей и фруктов для организма»](#)
- [«Как увеличить количество овощей и фруктов в рационе»](#)
- [листовка «Овощи и фрукты в рационе здорового питания»](#)

- [брошюра «Здоровое питание»](#)