



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО ПРОСТО!

Доступные овощи и фрукты для вашего стола.

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ





Капуста: супер-фуд за копейки

- Капуста богата витамином С (в сыром виде — до 60 мг на 100 г), витамином К, фолиевой кислотой.
- Содержит клетчатку, улучшающую пищеварение.
- Антиоксиданты (например, сульфорафан) снижают риск онкологических заболеваний..

③ Как употреблять:

Капусту можно использовать в самых разных блюдах:

- Свежие салаты (например, с морковью и яблоками).
- Тушёная капуста с луком и морковью — отличный гарнир.
- Квашеная капуста — источник пробиотиков, полезных для микрофлоры кишечника.





Морковь: доступная сила для глаз и иммунитета

- Источник бета-каротина (предшественник витамина А), необходимого для зрения и иммунитета.
- Содержит витамины В6, К, калий.
- Антиоксиданты защищают клетки от повреждений.

Как употреблять:

Морковь универсальна и подходит для многих блюд:

③

- Сырая — в салатах, соке или как перекус.
- Варёная или тушёная — в супах, рагу, пюре.
- Запечённая — с мёдом или оливковым маслом для усиления вкуса.





Лук и чеснок — природные защитники



Чеснок

Чеснок содержит аlicин — природный антибиотик, укрепляющий иммунитет.



Лук

Лук богат кверцетином (противовоспалительное действие) и витамином С.

Оба продукта снижают уровень холестерина и поддерживают сердечно-сосудистую систему.

① Как употреблять:

Лук и чеснок — основа многих блюд:

- Свежие — в салатах, соусах, маринадах.
- Обжаренные — для супов, вторых блюд, гарниров.
- Добавление в горячие блюда (например, в борщ или жаркое) для усиления аромата и пользы.





Картофель: сытно и полезно

- Источник калия (важен для сердца), витамина B6, клетчатки.
- Содержит крахмал, который обеспечивает длительное насыщение.

① Как употреблять:

Картофель можно готовить разными способами:

- Запечённый — с кожурой, с зеленью и оливковым маслом.
- Варёный — как гарнир или основа для салатов.
- Пюре — без избытка масла, с добавлением молока или овощного бульона.





Яблоки и свёкла — простые источники пользы



Яблоки

- Содержат пектин (нормализует пищеварение), витамин С, антиоксиданты.
- Снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

① Как употреблять: Свежие, запечённые, в выпечке.



Свёкла

- Источник фолиевой кислоты, марганца, железа.
- Улучшает кровообращение, снижает артериальное давление.

① Как употреблять: Варёная, запечённая, в супах.





Бананы — быстрый и недорогой источник энергии

- Источник калия (поддерживает сердечный ритм), витамина В6, магния.
- Быстро восстанавливает энергию.

❗ Как употреблять:

Бананы — идеальный перекус или добавка к блюдам:

- Свежие — как самостоятельный фрукт или в составе фруктовых миксов.
- В смузи — с молоком, йогуртом или другими фруктами.
- В каше — для естественной сладости и насыщенности.



Мифы о здоровом питании:

«Здоровое питание - это дорого»



Правда: На самом деле основные витамины и минералы содержатся в доступных продуктах: капусте, моркови, луке, картофеле, яблоках. Экзотика не обязательна!

«Замороженные овощи и фрукты менее полезны»



Правда: Заморозка сохраняет до 90% витаминов. Это бюджетный и удобный способ разнообразить рацион.

«Фрукты вредны из-за сахара»



Правда: Сахар во фруктах — фруктоза — усваивается медленнее, чем рафинированный сахар, и сопровождается клетчаткой, витаминами и антиоксидантами.



Практические советы



- Покупайте сезонные продукты: Они дешевле и полезнее.
- Замораживайте: Овощи и фрукты можно замораживать самостоятельно.
- Готовьте дома: Самостоятельное приготовление дешевле и здоровее, чем полуфабрикаты.

Вывод:

Здоровое питание — это не про экзотику и высокие цены. Доступные овощи и фрукты содержат всё необходимое для поддержания иммунитета, сердечно-сосудистой системы и общего тонуса. Включайте их в рацион регулярно — и ваше здоровье скажет вам спасибо!

Здоровье доступно каждому!
#здоровьедоступно

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

