

О ПОЛЬЗЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Диетологи советуют съедать каждый день по крайней мере 5 порций различных овощей и фруктов. Одной порцией считается, например, яблоко или апельсин, чашка таких мелких ягод, как виноград или малина, 2 или больше столовых ложек с верхом приготовленных овощей, стакан натурального фруктового сока или вместительная тарелка салата.

Польза овощей и фруктов заключается в их способности предотвращать болезни и поддерживать хорошее здоровье в течение долгого времени. Они являются ценным источником клетчатки, минеральных веществ и витаминов, особенно антиоксидантов - бета-каротина (одна из форм витамина А) и витамина С, которые, и это доказано научными исследованиями, защищают клетки от старения и болезней.