

# ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ЦЕННЫЕ ПРОДУКТЫ!

О пользе овощей и фруктов для детей знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье ребёнка. Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм ребёнка жизненно необходимыми полезными веществами. Витамины, минеральные вещества, легкоусвояемые углеводы, пищевые волокна, органические кислоты, пектиновые вещества – вот далеко не полный перечень полезных веществ, которыми богаты эти дары природы.

В дневном рационе питания ребёнка обязательно должны в достаточном количестве присутствовать фрукты. Запах и вкус овощей и фруктов стимулируют секреторную функцию желудка и поджелудочной железы, а органические кислоты "ощелачивают организм". Пектиновые вещества связывают соли тяжелых металлов и другие токсины. В овощах и фруктах содержится полный набор витаминов, минеральных солей, микро и макроэлементов, других незаменимых компонентов пищи. Употребление фруктов повышает иммунные свойства организма и позволяет противостоять болезням. Многие фрукты имеют лечебное действие и с успехом применяются в лечебных диетах. В отличие от синтетических лекарственных средств лечебные компоненты овощей и фруктов не наносят вреда организму. Они имеют более сильный лечебный эффект за счет комплексного воздействия на организм всего набора полезных веществ, входящих в состав овощей и фруктов в гармоничном сочетании. Исследования показывают, что ежедневное употребление овощей и фруктов в рекомендуемом медициной количестве может продлить жизнь человека более чем на 10 лет. Содержание тех или иных полезных веществ в каждом конкретном виде овощей и фруктов разное. Для более полного снабжения организма ценными пищевыми веществами необходимо разнообразить пищевой рацион исходя из индивидуальных потребностей организма.

