



## ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЗАЩИЩАЮТ ОТ РАКА

**Морковь, тыква, абрикосы богаты ликопином  
и бета-каротином**

- Ликопин предотвращает рак простаты
- Бета-каротин — рак слизистых оболочек кишечника и молочной железы





## ПРОСТО И ПОЛЕЗНО

- В брокколи больше белка, чем в мясе
- Запечённый картофель **вкуснее и полезнее варёного**
- Залейте свежавыжатый сок в формочки, заморозьте и получите готовые леденцы





## **Отличное качество овощей и фруктов – их низкая калорийность**

- Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) на овощной
- В «здоровой тарелке» овощи, фрукты должны занимать половину рациона





## Когда употреблять фрукты?

- Утром для насыщения энергией
- Днём, спустя 2–3 часа после употребления мясных блюд
- Для перекусов между основными приёмами пищи
- Не стоит есть перед сном – это грозит отёчностью

**Овощи и фрукты обязательно нужно мыть чистой проточной водой комфортной температуры (можно с помощью чистой щёточки), затем протереть сухой салфеткой**



## **Совместимость овощей и фруктов**

- Морковь и яблоко, груша
- Яблоко и огурец
- Шпинат и апельсин
- Абрикос и батат
- Шпинат и манго

**Полюбите овощи и фрукты и будете  
красивы, молоды, здоровы!**





Поделись информацией  
с друзьями и близкими





## КАЖДЫЙ ДЕНЬ УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

### Фрукты и овощи:


- Являются природными источниками витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон
- Снижают риск развития заболеваний
- Повышают иммунитет
- Замедляют старение

### СЕГОДНЯ И ВСЕГДА:

**3 ОВОЩА + 2 ФРУКТА = ЗДОРОВАЯ ЕДА**



tskzdarova.ru

 Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики