



## с 13 по 19 февраля неделя популяризации потребления овощей и фруктов

Радуга в твоей тарелке.

Цвет овощей и фруктов зависит от содержания окрашивающих веществ, многие из которых являются антиоксидантами. Они играют важную роль в замедлении процесса старения клеток. В норме организм самостоятельно производит определенное количество белковых антиоксидантов. Дополнительные антиоксиданты мы получаем с фруктами и овощами.

**Желто-оранжевая группа** (морковь, тыква, цитрусовые, облепиха) содержит каротиноиды. Употребление овощей и фруктов из этой группы способствует повышению иммунитета, профилактике заболеваний глаз и онкологических болезней.

**Красные овощи и фрукты** (томаты, арбуз, клубника, красный перец) содержат антиоксидант ликопин, который благотворно воздействует на работу сердечно - сосудистой системы, помогает снизить риск образования раковых опухолей.

**Зеленая группа** (капуста, брокколи, зелень) содержат изофлавоноиды, изотиоцианаты и большой спектр водорастворимых витаминов и эфирных масел. Пучок зелени на каждый день – отличная привычка для долголетия.

Антоцианы придают плодам **сиреневый цвет** (голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны). Антоцианы способствуют снижению воспалительных реакций и оксидативного стресса в кишечнике, и улучшают его барьерные функции.

**Белые овощи** (лук и чеснок) содержат кверцетин и аллицин, которые повышают невосприимчивость к инфекционным заболеваниям, благотворно влияют на кроветворную систему.