
С 21 по 27 октября 2024 года Министерством здравоохранения РФ объявлена Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.

Поддержите здоровье - добавьте овощи и фрукты в рацион!

Знаете ли вы, что 80% россиян недоедают свежих овощей? Это тревожная статистика, которая прямо говорит о необходимости пересмотреть наше питание. Здоровое питание — это не только тренд, но и забота о вашем здоровье! Именно поэтому неделя с 21 по 27 октября объявлена неделей употребления овощей и фруктов.

На помощь придут несложные инструменты:

- пирамида питания, в которой ярко зафиксированы потребности организма

● правило здоровой тарелки помогает легко понять, как должно выглядеть наше питание и пропорции.

В проекте «Здоровое поколение» вы также найдете гайд о пользе овощей и фруктов и содержащихся в них витаминах и минералах.

Согласно рекомендациям, важно включать в ежедневный рацион не менее 400 граммов овощей и фруктов. Это поможет не только улучшить общее самочувствие, но и снизить риск развития ОРВИ и хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни и диабет. Сделайте шаг навстречу своему здоровью: добавьте в свой день хотя бы одно новое овощное или фруктовое блюдо!

Сейчас - лучшее время поддержать свой организм и подготовиться к сезону простуд!

Присоединяйтесь к телеграм-каналу проекта: https://t.me/zdorovoe_pokolenye_rf [1]

#здоровоепоколениефрукты #здоровоепоколениеовощи



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

гранат

природный
антиоксидант



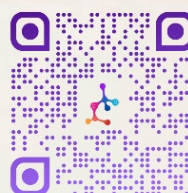
польза:

здоровая кожа и полость рта

источник витаминов с, р, в6, в12

**богат калием, магнием,
железом и медью**

**противовоспалительное,
противоопухолевое
и гипотензивное действие**







здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ИНЖИР

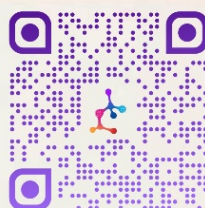


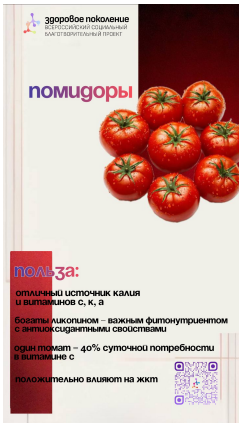
польза:

**поддерживает гемоккоагуляцию
и минеральный состав костной ткани**

**укрепляет сосуды, ускоряет гемодинамику,
улучшает зрение
усиливает регенеративные свойства кожи,
защищает от инфекций**

**содержит витамины группы В
(тиамин, рибофлавин, холин)**







здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

брокколи



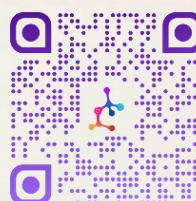
польза:

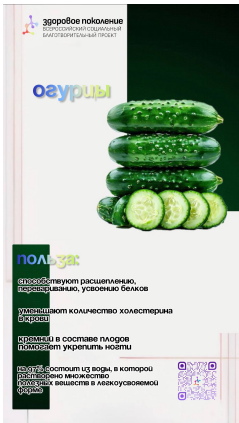
**употребление брокколи три-четыре раза
в неделю служит профилактикой диабета,
болезней сердца и астмы**

**богата кальцием, магнием и фосфором, которые
участвуют в формировании костной ткани**

повышает иммунитет и ускоряет рост мышц

**содержит комплекс важных
природных антиоксидантов,
среди них — бета-каротин,
витамины с и е**





Дата публикации: 16.10.2024

Источник:
<https://xn--80aalacacio3bjd9aon5d3f.xn--p1ai/content/%D1%81-21-%D0%BF%D0%BE-27-%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F-2024-%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0-%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%BC-%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D1%80%D1%84-%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0-%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8>

Ссылки
[1] https://t.me/zdorovoe_pokolenye_rf