С 19 ПО 25 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА – НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Недостаток в рационе овощей и фруктов - составная часть причин многих заболеваний.

Сегодня хронические неинфекционные заболевания, поражающие сердечно-сосудистую и дыхательную системы, злокачественные опухоли, ожирение и диабет второго типа уносят больше жизней, чем любые другие причины.

Четыре фактора вызывают рост этих заболеваний: гиподинамия, курение, злоупотребление алкоголем и **неправильное питание**.

Согласно ВОЗ, в мире 11% инсультов, 31% диагностированных ишемических болезней сердца, 19% злокачественных новообразований и 1,7 млн смертей в год происходят из-за **недостаточного потребления овощей и фруктов**.

По данным статистики, в России 7 из 10 детей и 51% взрослых едят меньше норм, рекомендованных ВОЗ.

При этом мужчины гораздо реже, чем женщины – 33,5% и 47,2% соответственно.

Отчасти такая ситуация связана с объективными причинами: уровень благосостояния, урбанизация, суровый климат, **небольшой выбор овощей и фруктов** большую часть года и их невысокое качество.

Отчасти – с субъективными: отсутствие знаний о правильном питании и гастрономической культуры у населения в целом, а также распространенность вредных привычек.

На сегодняшний день доказано, что риск инфаркта и инсульта снижается с увеличением количества порций овощей и фруктов. Неправильное питание (в том числе, низкий уровень потребления овощей и фруктов) является одним из девяти модифицируемых факторов риска по развитию инфаркта.

У добровольцев, которые регулярно потребляли овощи и фрукты, на 11% снижался риск инсульта и инфаркта. У людей из той группы, которая ела, по крайней мере, восемь порций овощей и фруктов в день, на 22% снизился риск смерти от заболеваний сердечно-сосудистой системы, и живут они дольше, чем те, кто ест менее трех порций овощей в день.

Овощи и фрукты являются основной частью здорового питания, источником необходимых для организма витаминов, минералов, биологически активных веществ и клетчатки. Их можно потреблять в свежем, замороженном, сушеном виде или в виде соков и консервов, но без добавления сахара, соли, красителей и консервантов. И тогда их можно есть без ограничений.

Эксперты подсчитали, чтобы человек оставался в хорошей физической форме и добром здравии, ему необходимо съедать каждый день минимум 5 порций свежих овощей и фруктов или 400 грамм. Одна порция – один свежий или 125 грамм замороженных, или столько же сушеных фруктов и овощей. Выполнить нормативы по фруктам и овощам можно, если добавлять их ко всем блюдам. Тем же, у кого не получается съедать 5 порций или нет возможности, врачи советует включить в рацион хотя бы один зеленый и один оранжевый овощ в день. Например, огурец и морковь. Их недостаточно, чтобы предупредить развитие хронических неинфекционных заболеваний, но это лучше, чем ничего.