**Топ-10 самых полезных овощей**

****

Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе человека, они являются ценным источником витаминов, углеводов, минеральных веществ и клетчатки, которые при достаточном количестве потребления обеспечивают нормальное функционирование организма.

### 1. Помидоры

Употребление помидор нормализует метаболизм, стимулирует нормальную деятельность кишечника и почек, снижает показатель холестерина в крови. Также оказывает положительное воздействие и при нарушениях работы сердца, анемии.

### 2. Лук

Рацион питания, в котором присутствует лук, повышает защитную функцию организма. Огородное растение помогает в борьбе с простудой и гриппом, среди прочих его свойств – активация обмена веществ, профилактика онкологических заболеваний. Оказывает он благотворное влияние и на функцию сердечно-сосудистой, нервной системы.

### 3. Тыква

Тыква – это лидер в своей категории по содержанию железа. Рекомендована тыква к употреблению людям со сниженным гемоглобином. Овощ способствует лучшему усвоению еды и нормализации обмена веществ. Единственное ограничение – для людей с повышенной глюкозой крови, так как тыква содержит естественные сахара.

### 4. Морковь

Употребление моркови благотворно влияет на состоянии кожных покровов, улучшает внешний вид кожи, устраняет недостатки эпидермиса, ускоряет рост ногтей и волос. Доказано также свойство овоща благоприятно воздействовать на зрительную функцию и помогает пищеварению.

### 5. Чеснок

Этот полезный овощ известен своими антивирусными свойствами, содержит в большом количестве фитонциды. Особенно эффективен во время сезона гриппа и для профилактики простудных заболеваний. Также плоды помогают снизить уровень холестерина, защитить организм от бактерий и паразитов. Оказывает чеснок положительное влияние и на функции сердечно-сосудистой системы, также способствует выработке тестостерона.

### 6. Цветная капуста

### Этот полезный овощ улучшает пищеварение, способствует профилактике онкологических заболеваний, подходит для диетического питания, обладая противовоспалительным свойством.

### 7. Болгарский перец

По мнению специалистов, болгарский перец, содержа в себе большое количество антиоксидантов, способен снизить риск развития злокачественных образований в толстом кишечнике, поджелудочной железе, легких и мочевом пузыре. Минеральные компоненты в составе овоща повышают защитную функцию организма, укрепляют сосуды кровеносной системы. Плоды в ежедневном меню стимулируют рост ногтей и волос, улучшают зрительную функцию.

### 8. Батат

Этот полезный овощ содержит большое количество клетчатки, плоды могут использоваться в качестве профилактики запоров. Батат также обладает и другими свойствами – способствует поддержанию холестерина в норме, улучшает кровообращение, нормализует показатели артериального давления. Разрешается употреблять сладкий картофель и людям с сахарным диабетом.

### 9. Кабачок

Этот овощ отлично подходит для поддержания веса в норме, ведь в 100 граммах кабачка содержится всего 17 килокалорий. Кроме того, кабачки способствуют укреплению мужского здоровья: проведенные исследования подтвердили его способность предупреждать появление злокачественных новообразований в предстательной железе. Большое количество пищевых волокон нормализуют функции кишечника, желудка и печени. Этот овощ включают в диетический рацион питания.

### 10. Зеленый горошек

Употребление овоща помогает укрепить мышечную массу, повышает защитную функцию организма. Органические вещества в его составе нормализуют обменные процессы и способствуют функционированию нервной системы. Зеленый горошек не провоцирует метеоризм, полезен беременным женщинам, детям, так как содержит высокое количество белка. В плодах не накапливаются нитраты, полезные свойства горошка сохраняются в замороженном и консервированном виде. В составе овоща отсутствуют жиры, поэтому горошек относится к диетическому питанию.

Чтобы употребление овощей пошло на пользу и здоровье, нужно соблюдать несложные правила их приема.

1. Употреблять ежедневно не менее 400 граммов овощей и фруктов, не считая картофеля.

2.Отдавать предпочтение сезонным продуктам, выращенным в регионе проживания.

3.Употреблять овощи и фрукты в квашеном виде.

4. В зимний период рекомендуется обратить внимание на замороженные овощи, в них лучше сохраняются витамины.

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской*

*профилактики города Старого Оскола»*

*Отдел мониторинга факторов риска*

*Инструктор по гигиеническому воспитанию*

 *Анисимова Ольга Валериевна*