**19.12-25.12 неделя популяризации потребления овощей и фруктов**

-**Каково значение овощей и фруктов в питании человека?**

Овощи, фрукты и ягоды – важнейшие источники витаминов С,Р, некоторых витаминов гр В, провитамина А (каротина), минеральных веществ (особенно солей К), ряда микроэлементов, углеводов, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов, массы биологически активных веществ, а также пищевых волокон, необходимых для нормальной работы кишечника.

Овощи способны значительно усиливать выработку пищеварительных соков и повышать их ферментную активность. Поэтому мясные, рыбные и другие белковые блюда лучше усваиваются, если есть их с овощами. Овощной суп усиливает секрецию пищеварительных желез и тем самым подготавливает пищеварительный тракт к перевариванию белковой пищи.

Роль овощей в питании такова, что без них организм не сможет обеспечивать себя необходимыми питательными веществами

**- Сколько овощей и фруктов является достаточным в рационе современного человека?**

По данным ВОЗ оптимальная норма потребления овощей и фруктов до 10 порций в сутки объёмом 80-150гр. Без овощей и фруктов не обойтись и взрослым, и детям. Однако при уже сформировавшихся пищевых привычках искренне полюбить эти природные сокровища удается не каждому. На помощь тем, кто хочет разнообразить свой рацион, придут простые способы увеличения объёмов потребления растительной пищи.

**- Как есть больше овощей и фруктов?**

Начинать надо с того что на завтрак добавлять фрукты в каши, на обед- нарезать овощи и докладывать их в тарелку к мясным блюдам. Затем готовить салаты на гарниры, а фрукты есть на перекус.

**- К каким заболеваниям приводит низкий уровень потребления фруктов и овощей?**

По оценкам ВОЗ низкий уровень потребления фруктов и овощей является причиной: около 19% случаев желудочно-кишечного рака, 31 % случаев ИБС, 11% случаев инсульта.

**Какова статистика потребления фруктов и овощей у россиян?**

Сравнение годовых рационов показывает, что население» недоедает» овощи и фрукты. Проблема усугубляется тем, что с этими продуктами организм недополучает многие витамины и минеральные вещества. По данным диетологов и нутрициологов, фактически 30% россиян испытывает дефицит витамина С, 35-85% недостаток витамина Д и витамина группы В, у 50-90% дефицит каротиноидов, у 10-50% - железа, у 50-90% - Са.

Население Бурятии по итогам 2021г, по данным Бурятстата, стало больше потреблять овощей и бахчевых культур, меньше мяса, картофеля и фруктов. В среднем жители Бурятии за год съели по 81 кг картофеля, 64 кг овощей и бахчевых культур, 34 кг фруктов и ягод.