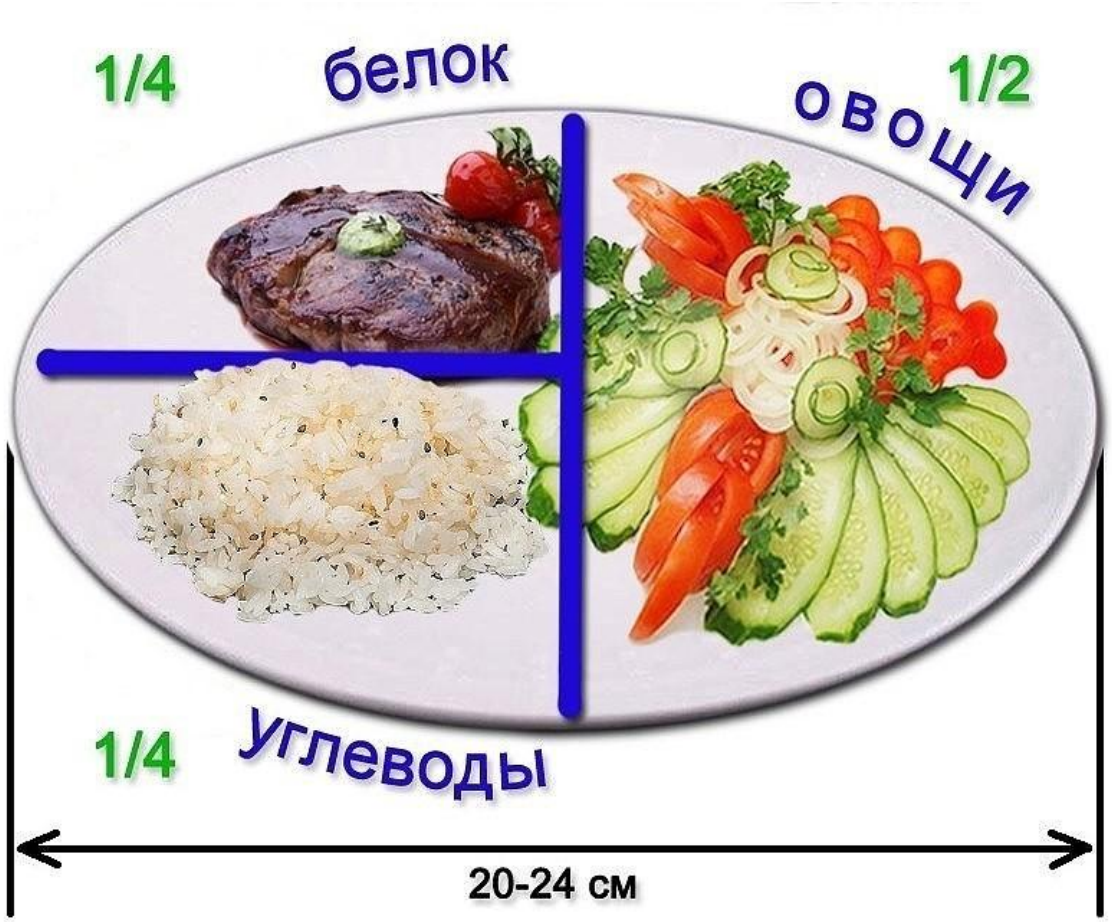
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ 1

7 правил грамотного употребления овощей и фруктов от нутрициолога

Правило 1: 50% тарелки - это овощи и фрукты



- В день нужно съедать минимум 400 граммов овощей.
- Растения – единственный источник клетчатки, который способствует росту хороших бактерий в кишечнике.
- Клетчатка помогает перевариванию и движению остальных продуктов питания по желудочно-кишечному тракту, предотвращает развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Способствует снижению веса.

Правило 2: Проблемы с сахаром? – Выбирайте овощи без крахмала

НЕКРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ

МНОГО КРАХМАЛА!!!

- Овощи и фрукты с низким гликемическим индексом должны быть в приоритете.
- Следует употреблять фрукты и ягоды до 17:00

Правило 3: Не переваривайте овощи

- Слишком длительная термическая обработка овощей и фруктов приводит к потере большинства полезных веществ.
- Продукты теряют вкус и текстуру.
- Следует тушить или готовить овощи на пару.

Правило 4: Тщательно мойте овощи

- Необходимо каждый раз тщательно промывать овощи и фрукты, чтобы максимально смыть пестициды.
- Простое споласкивание не поможет, ведь необходимо максимально избавиться от химикатов, которые осели на овощах и фруктах.
- Можно использовать щеточку для овощей, замочить их с уксусом или промыть специальным средством для мытья овощей и фруктов.

Правило 5:
Горсть зелени в каждый прием пищи

- Добавляя горсть зелени в свою тарелку каждый завтрак, обед и ужин, рацион будет намного лучше сбалансирован, а желудок и кишечник начнут работать лучше.
- Добавление зелени в виде приправы и специй поможет сократить потребление соли.

Правило 6: Супы - это реально полезно

- Супы – прекрасный способ употребления нескольких видов овощей одновременно.
- Можно делать суп-пюре из овощей, добавляя различные специи.

Правило 7: «Да» - экспериментам на кухне

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!