**С 19 по 25 декабря 2022 года проходит Неделя популяризации потребления овощей и фруктов**

Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, [углеводов](https://ekaterinburg.bezformata.com/word/uglevodi/14345/), органических кислот и минеральных веществ. Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и [фруктов](https://ekaterinburg.bezformata.com/word/frukti/12598/) в день. Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.

Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:

* способствует росту и развитию детей;
* увеличивает продолжительность жизни;
* способствует сохранению психическогоздоровья;
* обеспечивает здоровье сердца;
* снижает риск онкологических заболеваний;
* снижает риск ожирения;
* снижает риск диабета;
* улучшает состояние кишечника;
* улучшает иммунитет.

#дниздоровьяволочек

