



АНТОЦИАНИН, ГОЛУБОЙ ИЛИ ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ



Баклажан



Инжир



Слива



Ежевика



Голубика

Сокращают риск развития болезней сердца и рака желудка, снижают артериальное давление и уровень холестерина



АНТАКСАНТИН, БЕЛЫЙ ИЛИ КОРИЧНЕВЫЙ ЦВЕТ



Цветная
капуста



Лук



Чеснок



Картофель



Банан

Содержат антиоксиданты, улучшают память, снижают риск развития рака, болезней сердца и инсульта



ХЛОРОФИЛЛ, ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ



Огурец



Брокколи



Киви



Виноград



Авокадо

Защищают организм от развития рака, уменьшают риск развития заболеваний, которые могут приводить к слепоте.



БЕТА-КАРОТИН, ОРАНЖЕВЫЙ ИЛИ ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ



Морковь



Тыква



Кукуруза



Лимон



Апельсин

Укрепляют иммунитет, сокращают риск развития рака,
сердечной недостаточности, улучшают зрение



ЛИКОПИН, КРАСНЫЙ ЦВЕТ



Помидор



Гранат



Яблоко



Перец



Арбуз

Содержат антиоксиданты, которые защищают клетки от разрушения,
снижают риск развития рака

ЦВЕТ



ПОЛЬЗА



ШИПОВНИК

содержит большое количество витамин С

При употреблении чая из шиповника организм получает полезные элементы, которые направлены на устранение воспалительного процесса. Также организм находится в тонусе и укрепляется иммунитет





ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ

содержат хлорофилл



Зеленые овощи по-другому еще называют «здоровыми овощами». Чтобы получить от них максимальный уровень витаминов рекомендуют кушать их в свежем виде





КОРНЕПЛОДЫ

источники углеводов

Корнеплоды отличаются от других овощей тем, что имеют отличный химический состав, в котором сконцентрирован запас всех необходимых витаминов и минералов





СУХОФРУКТЫ

Являются ценным источником различных микроэлементов.
Это наилучший вариант для февральских сладостей





ЦИТРУСОВЫЕ

источники витамина С

Способствуют укреплению иммунитета, улучшению пищеварительного процесса, улучшению работы сердца и сосудов



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



**КОТОРЫЕ НУЖНО
УПОТРЕБЛЯТЬ В ФЕВРАЛЕ**



Рязанская область

**13 - 19
ФЕВРАЛЯ**



**НЕДЕЛЯ
ПОПУЛЯРИЗАЦИИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**



ПОЛЬЗА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ



ПОЛЬЗА КЛЕТЧАТКИ

Клетчатка полезна для сердца, помогает регулировать работу ЖКТ, снижает риск развития рака кишечника

К

калий



Регулирует кровяное давление.
Содержится во многих овощах и фруктах

А

ВИТАМИН



Сохраняет глаза и кожу здоровыми, защищает организм от инфекций

С

ВИТАМИН



Помогает заживлять порезы и раны, сохраняет здоровыми зубы и десны