

Beneficiile consumului de fructe și legume proaspete



Importanța consumului de fructe și legume în copilărie și adolescență

- **Fructele și legumele sunt o sursă de nutrienți de care un copil are nevoie în perioada de creștere.**
- **Obiceiurile alimentare stabilite la vârsta copilăriei și adolescenței tind să se păstreze și la vârsta adultă.**
- **Perioada adolescenței este o vârstă bună pentru modificarea obiceiurilor alimentare nesănătoase, de vreme ce la vârsta adultă schimbarea lor este mult mai dificilă.**

- **Fructele... aceste mine de aur bogate în vitamine, minerale și fibre atât de necesare pentru ca noi să fim energici, în formă și sănătoși, indiferent de vârstă!**
- **5 fructe pe zi sunt suficiente pentru a ne echipa corpul cu nutrienții de care are nevoie pentru a se feri de radicalii liberi care ne dau târcoale.**

- Efectele pozitive ale consumului zilnic de fructe sunt demonstrate de numeroase studii științifice relevante. Printre acestea putem enumera:
- **reducerea riscului de boli de inimă, infarct și atac cerebral,**
- **protecția împotriva anumitor tipuri de cancer,**
- **prevenirea obezității și a diabetului,**
- **normalizarea tensiunii arteriale,**
- **scăderea riscului de boli renale și afecțiuni osoase.**

Cele mai sănătoase fructe

- **Zmeura** este o excelentă sursă de vitamina C, mangan și fibre dietetice. Aceasta reprezintă o sursă foarte importantă de cupru, dar și de vitamina K, acid pantotenic, biotina, vitamina E, magneziu, acid folic, acizi grași omega 3 și potasiu.



- **Afinele** au cel mai mare conținut de antioxidanți dintre fructele frecvent consumate. Antioxidanții reduc riscul apariției unor afecțiuni cronice și au efecte pozitive asupra sistemului imunitar. În plus, antioxidanții pot avea un efect protector asupra creierului. Afinele reprezintă și o sursă excelentă de fibre dietetice, vitamine (C și K) și mangan.



- **Căpșunile** sunt foarte bogate nutritiv, având un conținut ridicat de vitamine și minerale. Fructul are un indice glicemic foarte scăzut, făcându-l ideal pentru cei care se îngrijesc de propria greutate corporală și pentru diabetici. Conținutul ridicat de antioxidanți poate reduce riscul bolilor cronice și pot ajuta la prevenirea cancerului. Capșunile sunt foarte bogate în vitamina C, mangan, folat și potasiu.



- Probabil cel mai popular fruct din lume, **mărul**, este incredibil de hrănitor, datorită conținutului mare de fibre, de vitamine (A, C, K și B) sau de potasiu. Studiile efectuate au demonstrat că antioxidanții din mere sunt benefici pentru sistemul cardiovascular și pot reduce, de asemenea, riscul unor boli diferite.



- **Lămâile** sunt un fruct foarte sănătos, cunoscut pentru conținutul ridicat de vitamina C. Acestea pot fi deosebit de utile în menținerea și îmbunătățirea sănătății inimii, datorită potențialului lor de a scădea nivelul lipidelor din sânge și tensiunea arterială.



- **Portocala** este un fruct pe cât de popular, pe atât de sănătos. Doar prin consumul unei singure portocale se asigură 130% din necesarul zilnic de vitamina C și 250 de miligrame de potasiu. Portocalele sunt, de asemenea, bogate în flavonoide, care au proprietati antiinflamatorii și efecte antioxidante puternice.



Cele mai sănătoase legume

- **Ceapa** este bogată în glucide, vitaminele C, complexul B, săruri minerale, ulei volatil, fitoncide.



- **Usturoiul** se utilizează în alimentație crud sau în diferite preparate. Este bogat în glucide, vitamina C, fitoncide. Pentru a mări pofta de mâncare, se adaugă în supe, bucate din carne, pește, legume la sfârșitul preparării lor termice.



- **Varza** este o legumă bogată în fitonutrienți, vitamine (A, C și K) și antioxidanți naturali. Vitamina C întărește sistemul imunitar și ne ferește de răceli.



- **Tomatele (patlăgelele roșii)** au o valoare nutritivă deosebită. Conțin caroten, acid ascorbic, tiamina, riboflavina, fier, potasiu, calciu, magneziu, fosfor, clor. Se consumă crude, în preparate culinare, în formă de suc natural, conserve.



Regula de aur

in dieta copiilor:

3 portii de legume si

2 portii de fructe pe zi!



Webografie

- <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/obezitatea-la-copil-infografic>
- <https://www.formaremedicala.ro/cum-sa-crestem-consumul-de-fructe-si-legume-la-copii/>
- <https://www.csid.ro/diet-sport/dieta-si-nutritie/fructele-beneficii-uimitoare-pentru-sanatatea-ta-10914127>
- <https://unicorn-naturals.ro/care-sunt-cele-mai-sanatoase-10-fructe-din-lume/>
- <https://www.eisberg.ro/ro/newsdetail/10-dintre-cele-mai-sanatoase-legume-pe-care-le-puteti-manca/>