Автор: Администратор
23.12.2022 10:40 - Обновлено 23.12.2022 10:47

ОВОЩИ И ФРУКТЫ: ПОЛЬЗА

Овощи и фрукты – это источник здоровья, молодости и красоты человека.

Норма в день: 300-400 г.
Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует.

Положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность. Благодаря этому качеству овощи и фрукты являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

Фрукты и овощи – это залог хорошего самочувствия, бодрости, энергичности, внешней красоты и оптимизма. Благодаря употреблению овощей и фруктов в должных количествах человек поддерживает своё здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным.

О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету.