Овощи и фрукты – основные помощники в борьбе с онкологией

Об этом напоминает диетолог областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Любовь Савельева.

Во-первых, все яркие овощи и фрукты содержат антиоксиданты. Чем ярче и разнообразнее овощи в вашей тарелке, тем лучше.

Во-вторых, овощи и фрукты – это источник клетчатки, которая нормализует работу кишечника и повышает противоопухолевый иммунитет. Норма потребления клетчатки – 20 г в день.

В-третьих, овощи и фрукты – источник витаминов и минералов, которые необходимы человеку для нормального обмена веществ, укрепления иммунитета.

Еще одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность, что поможет скорректировать ваш вес при необходимости.

Помните, что само по себе здоровое питание – действенная профилактика онкологических заболеваний. Сбалансированный, разнообразный и здоровый рацион составляется по принципу тарелки здорового питания.

Овощи и фрукты должны составлять основную часть вашего приёма пищи – ½ тарелки, цельнозерновые продукты – ¼ тарелки (цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них,  например, макароны из цельной пшеницы)  и оставшаяся  ¼ тарелки – это белки (рыба, курица, бобовые, орехи).