**Цінність фруктів для здоров’я людини**

Вживання фруктів і ягід допомагає зберегти здоров'я, зміцнює імунітет, підтримує життєвий тонус. Вони повинні постійно бути в нашому раціоні.

У холодну пору року так хочеться загорнутися в ковдру і пити гарячий чай. Але [в чаї вітамінів і мінералів](https://tsn.ua/lady/zdorovye/zdorovyi-obraz-zhizni/yaki-pobichni-efekti-chayu-1553001.html) для організму замало! А ось фрукти добре підійдуть для бадьорості та здоров'я.

Фрукти і ягоди — це ті продукти, які мають репутацію корисних для збереження здоров'я і профілактики захворювань. Щодо їхньої поживної цінності, мабуть не треба нікого переконувати: фрукти є джерелом цінних і необхідних для нормального функціонування організму компонентів, таких як: вітаміни, мінерали, флавоноїди, фітоестрогени, біологічно активні речовини антиоксидантної та інших видів дії, легко засвоювані вуглеводи й органічні кислоти. Також містять багато води. Більшість із них низькокалорійні, хоча є й такі, енергетична цінність яких досить значна — особливо сухофрукти.

Ще одним важливим аргументом на користь вживання фруктів є той факт, що вони, поряд із зерновими продуктами, є основним джерелом харчових волокон (клітковини). Нерозчинні фракції клітковини позитивно впливають на моторику кишківника. Розчинні фракції клітковини, своєю чергою, впливають на зниження рівня холестерину в організмі людини і знижують постпрандіальний (після приймання їжі) рівень цукру в крові. Крім того, клітковина забезпечує відчуття ситості.

З іншого боку, зверніть увагу на те, що фрукти містять велику кількість простих цукрів, включно з фруктозою (фруктовий цукор). Саме цей цукор є важливим аргументом на користь того, щоб фрукти не їсти в другій половині дня, особливо ввечері.

Вживання фруктів і ягід допомагає зберегти здоров'я, зміцнює імунітет, підтримує життєвий тонус.

Однак слід знайти для них відповідний час. Фрукти — це добре, але це їжа для першої половини дня. Звісно, незначна кількість їх ввечері не призведе до різкого збільшення ваги. Як і у випадку з будь-яким іншим продуктом. Тут основна шкода в регулярному вживанні фруктових десертів увечері.

Близько 300 грамів ягід і фруктів — стільки рекомендовано з'їдати дорослій людині без шкоди для здоров'я і фігури. Можна — різних, і робити це щодня.

Фельдшер санітарний

відділення епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу ІФ РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ»

Наталія Николишин