**Овощи** - один из самых полезных элементов правильного питания человека.

Они являются ценным естественным источником полезных веществ - витаминов и минералов. Сочные красные помидоры, фиолетовые баклажаны, ярко-оранжевая тыква - все они содержат вещества, благодаря которым все системы организма функционируют правильно. Лучший способ приготовления овощей - тушение или на пару.

 **Норма потребления фруктовых или овощных культур для взрослого человека должна составлять около 400 граммов в день.**

Одна из главных функций овощей в рационе человека - улучшение усвояемости белковой пищи, например, рыбы или мяса. Поэтому они являются лучшим гарниром и входят в состав многих диет. Исключение составляют лишь высококалорийные овощи - свекла или картофель. Некоторые культуры способствуют снижению избыточного веса, поскольку на их усвоение тратится много энергии. К ним относятся сельдерей и капуста.

**Какие продукты следует исключить из рациона?**

Реально подходя к этому вопросу, целесообразнее говорить о максимальном ограничении, нежели о полном исключении каких-либо продуктов. Конечно же, при условии отсутствия серьезных заболеваний, требующих более строгого соблюдения диетических рекомендаций.

➡️Ничего, кроме пользы для нашего здоровья, не принесет отказ от так называемого добавленного сахара – это сахар, который мы кладем в чай, употребляем в виде конфет и других кондитерских изделий, сладких напитков. Легкоусвояемых простых углеводов и без того достаточно, например, в овощах и фруктах. Кроме того, наш организм способен добывать необходимый сахар из сложных углеводов – таких как крахмал (содержится в крупах, картофеле, хлебе и др. продуктах).

➡️Желательно максимально ограничить употребление алкоголя. В идеале его можно и полностью исключить. Вред, наносимый этанолом, абсолютно доказан, от него страдают все системы организма. Пищеварительная система – не исключение. Особенно это касается печени и поджелудочной железы.

➡️В рационе современного человека наблюдается избыток поваренной соли, особенно при постоянном употреблении фастфуда. Избыток соли может вызывать склонность к отекам, повышению артериального давления, нарушению работы почек.

➡️Желательно сократить и употребление насыщенных жиров – это, как правило, жиры животного происхождения. Они нужны нам в ограниченных количествах – достаточно того, что уже содержится, например, в мясных и молочных продуктах умеренной жирности.