

Как гармонично увеличить в рационе количество овощей

Увеличить количество овощей в рационе можно, сочетая правила питания, рецепты и мотивацию. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровому взрослому человеку необходимо съедать **не менее 400 граммов овощей в день**. Сюда относятся свежие, приготовленные, консервированные, сухие овощи и 100% натуральные соки.

Правила питания:

- **Использовать правило тарелки.** Половину объёма каждого приёма пищи должны составлять овощи, вторая половина — белки и сложные углеводы. Такой визуальный ориентир помогает автоматически увеличивать количество овощей, не прибегая к подсчётам.
- **Добавлять овощи в большинство блюд.** Например, болгарский перец или помидор включить в омлет или яичницу, а огурцы и листовой салат — положить на бутерброд.
- **Заменять овощами перекусы.** Нарезанные дольками яблоки, морковь, киви или другие овощи станут здоровой альтернативой покупным снекам.
- **Отдавать предпочтение сезонным продуктам** — в них содержится максимальное количество полезных веществ. С осторожностью пробовать экзотические овощи.
- **В зимнее время** недостаток свежих овощей можно восполнить замороженными — их можно тушить, запекать, добавлять в супы.