

мужчинам в семье, - результаты исследований говорят о том, что многие мужчины с большим удовольствием едят нарезанные фрукты.

В следующий раз, когда вам покажется, что у вас слишком мало времени для того, чтобы правильно питаться, вспомните, что фрукты и овощи - это одни из наиболее удобных видов пищи. Такие фрукты, как бананы, яблоки, груши и мандарины легко носить с собой, и они не нуждаются в приготовлении. Большинство овощей можно приготовить за несколько минут, если готовить их на пару, быстро обжарить на сковороде или готовить их в микроволновой духовке.

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в вебсайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонные номера правильны на момент публикации.

Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

multi  
cultural.  
communication

Russian  
August 9, 1999

## **ВКЛЮЧЕНИЕ БОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ВАШ РАЦИОН**

Fitting more fruit and vegetables into your diet

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## **ВКЛЮЧЕНИЕ БОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ВАШ РАЦИОН**

Fitting more fruit and vegetables into your diet

Если вы не едите ежедневно фрукты (2 шт.) и овощи (пять порций), вам следует начать это делать. Несмотря на то, что не имеется какой-нибудь конкретной "волшебной" пищи, предотвращающей рак или вылечивающей от него, ученые знают, что фрукты и овощи дают некоторый защитный эффект против этого и других заболеваний. Помимо этого они знают, что те, кто ест мало фруктов и овощей, подвержены более высокому риску заболевания раком. Несмотря на то, что некоторые считают, что витамины и минеральные добавки настолько же полезны, это не так. В овощах и фруктах содержатся не только витамины и минеральные вещества, но и другие важные для хорошего здоровья вещества, которых нет в таблетках.

В Австралии имеется такое разнообразие овощей и фруктов, что не представляет труда включить большое их количество в семейный рацион. Вот несколько советов.

**Включайте фрукты в завтрак.** Бананы, киви, клубника и сухофрукты хорошо сочетаются с зерновыми хлопьями. Спешите? - Фрукты с хлебом, тостом или вареным рисом - это хороший быстрый завтрак; то же самое относится и к молочному коктейлю, приготовленному путем смешивания мягких фруктов с молоком и йогуртом.

**Попробуйте что-нибудь новенькое.** Легко привыкнуть покупать одни и те же овощи и готовить их одним и тем же способом. Но поэкспериментируйте с овощами, которых вы никогда раньше не пробовали, или пользуйтесь знакомыми овощами незнакомым способом. Попробуйте вместо масла или маргарина намазать на хлеб пюре из авокадо, так как в нем

меньше жиров и больше питательных веществ, к тому же оно и ароматнее. Нам всем знакома тертая морковь, но пробовали ли вы натирать другие овощи, например, зucchini, свеклу, брюссельскую капусту и класть их в салаты или сэндвичи; пробовали ли вы печь свеклу или батат в мундире?

**Кладите больше овощей в салаты, супы, запеканки, карри и т.д.** Во многих национальных кухнях преобладают блюда из овощей с небольшим количеством мяса, птицы или рыбы. Эти традиции неплохо сохранять. Помните: чем красочнее пища, тем она полезнее. Яркие цвета в таких натуральных продуктах, как помидоры, перец, морковь, батат и зеленые овощи, означают, что в них содержатся антиоксиданты, т.е. вещества, помогающие предотвращать болезни. Чем ярче цвет, тем полезнее пища.

**Приучайте детей перекусывать фруктами.** Чем раньше вы этим займетесь, тем легче вам будет приучить ребенка к тому, чтобы он и в школе, и дома ел не что-нибудь из пакетика, а фрукты. Это хорошая привычка, которая поможет ребенку вырасти здоровым. Старайтесь кормить ребенка разнообразными фруктами, чтобы ему не надоедало одно и то же. На сладкое делайте фруктовые салаты из самых разнообразных фруктов. Чем больше цветов вам удастся совместить, тем лучше. В теплую погоду очень хороши на вкус мороженые фрукты - например, виноград или чищенные бананы.

**Пусть дети помогают готовить фрукты и овощи.** Таким образом они научатся любить фрукты и овощи, а помимо этого они будут учиться готовить.

**Ешьте фрукты вместе.** Ребенок может не захотеть съесть целое яблоко, но довольно часто он с удовольствием съест его, если вы разрежете яблоко на несколько частей и будете есть вместе. Этот прием хорошо применять и по отношению к