Польза овощей и фруктов

Скоро весна – сезон, когда организму, особенно растущему, требуется больше витаминов и полезных веществ. Их лучшим источником являются овощи и фрукты. Вот лишь несколько основных неорганических веществ, которые необходимы для здоровья:

|  |  |
| --- | --- |
| Кальций | Участвует в формировании костной ткани и зубов, в осуществлении мышечной работы, регуляции сердечной деятельности, свертывании крови, проведении нервного импульса |
| Железо | Составная часть белков мышечной и костной ткани, гемоглобина  |
| Йод | Составная часть тироксина, ответственного за рост |
| Фосфор | Участвует в формировании костей и зубов, входит в состав клеточного вещества и биологических жидкостей |
| Медь | Обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, участвует в синтезе гемоглобина |
| Фтор | Способствует сохранению зубной эмали, формированию костной ткани |
| Магний | Входит в состав костной ткани и зубов, в состав многих ферментов |

В детское меню необходимо ежедневно включать овощи и фрукты, делать с ними интересные и вкусные блюда. На нашем сайте есть подборка правильных и при этом полезных рецептов завтраков, обедов и ужинов. Готовьте для всей семьи: <https://profilaktica.ru/tarelka-zdorovya/>!