ANUL INTERNAȚIONAL
FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR
2021

CAMPANIA
LUNA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE NUTRIȚIEI / ALIMENTAȚIEI
OCTOMBRIE 2021

Beneficiile alimentației bogate în fructe, legume și cereale:

Viață mai lungă
Oamenii care mănâncă mai multe fructe și legume trăiesc mai mult decât cei care nu le consumă, potrivit la un studiu amplu efectuat în 10 țări europene. *(Leenders și colab., 2013).*

Sănătate mintală mai bună, scade riscul de depresie și anxietate
O sănătate mintală mai bună. Risc mai mic de depresie și anxietate dacă consumăm 7-8 porții pe zi (mai mult decât minimul recomandat de 5 porții). *(Conner et al., 2017).*

Sănătatea inimii, prevenirea bolilor cardiovasculare
Fibrele vegetale și antioxidanți din fructe și legume pot ajuta la prevenirea bolii cardiovasculare. *(Wang și colab., 2014; Collese și colab al., 2017; Miller și colab., 2017; Aune et al., 2017)*

Creșterea și dezvoltarea copiilor
Fructele și legumele sunt bogate în vitamina A, calciu, fier și folați, care îmbunătățesc sănătatea și întăresc sistemul imunitar la copii. *(Xin, 2016).*

Prevenirea cancerului
În 128 din 156 studii dietetice, consumul de fructe și legume s-a dovedit a avea efecte de scădere a riscului de cancer pulmonar, colon, sân, col uterin, esofag, cavitate bucală, stomac, vezică urinară, pancreas și ovar. *(Boffetta și colab., 2010).*

Prevenirea obezității
Studiile au arătat o scădere riscului de adipozitate și obezitate în anumite grupuri care consumă mai multe fructe și legume. *(Ledoux și colab., 2011; Schwingshackl și colab., 2015).*

Prevenirea diabetului
Studii sistematice și meta-analize au demonstrat că legumele cu frunze verzi au calități superioare, iar în combinație cu un aport mai mare de fructe se asociază cu o reducere semnificativă a riscului de diabet de tip 2. Pentru fiecare 2 porții / zi de aport de legume, există un risc cu 13% mai mic de diabet. *(Li și colab., 2014).*

Prevenirea bolilor digestive
Sănătate intestinală mai bună. O dietă bogată în fructe, legume și cereale (alimente cu conținut ridicat de fibre vegetale), crește diversitatea bacteriilor intestinale și promovează bacteriile care produc compuși antiinflamatori. Consumul de fructe și legume s-a dovedit că scade prevalența diverticulozei ca și alte probleme digestive cum ar fi flatulența, constipația și diareea. *(Klimenko și colab., 2018; Maxner și colab., 2020).*

Creșterea imunității
Aportul adecvat de fructe și legume poate reduce severitatea unor boli infecțioase. Deși consumul nu vă va proteja împotriva unui virus cum ar fi COVID-19, recuperarea după o boală infecțioasă este mai rapidă atunci când consumăm fructe și legume, decât cu diete sărace în acestea. *(Chowdhury și colab., 2020).*

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII

CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită