Воз рекомендует

- Регулярное употребление фруктов и овощей способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и профилактике рака.
- Ешьте не менее 5 порций фруктов и овощей в день.
- Наиболее полезными считаются те фрукты и овощи, которые выращены в вашем регионе.
- Фрукты и овощи можно употреблять как сырыми, так и приготовленными на пару, вареными, печеными.