



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 foliați, 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 calitate 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 SĂNĂȚĂII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE  
ȘI PROMOVARE A SĂNĂȚĂII



CENTRUL REGIONAL  
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ SIBIU