

## 7 порций фруктов и овощей в день снижают риск смерти в 2 раза

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
08.04.2014 21:48

---



Специалисты из университетского колледжа Лондона 12 лет опрашивали жителей Англии об их рационе питания и здоровье. Оказалось, что употребление большого количества фруктов и овощей в день заметно снижает риск развития серьезных болезней.

Ойинлола Ойебоде (Oyinlola Oyebode) и ее коллеги доказали, что употребление трех порций фруктов и овощей в день снижают шансы умереть преждевременно на 13%, а употребление семи порций фруктов и овощей сокращают вероятность развития таких болезней, как рак, инфаркт и инсульт и смерть от них в 2 раза по сравнению с теми людьми, которые практически не едят фрукты.

Другими словами, чем больше фруктов и овощей в день вы едите, тем меньше шансов у вас умереть. Причем это не зависит от вашего возраста.

«Эффект от овощей еще выше, однако и фрукты оказывают заметный вклад в здоровье. Поэтому любителей овощей могут грызть морковку, а другие люди могут налегать на бананы», - поясняет Ойинлола Ойебоде и добавляет, что вне зависимости от размеров порций, добавление фруктов в рацион однозначно улучшает наше здоровье.

[Источник](#)