

# САДРЖАЈ

УВОД.....	1
1. ВОЋЕ.....	2
1.1 Појам воћа.....	2
1.2 Врсте воћа.....	3
1.3 Значај воћа.....	3
2. ПОВРЋЕ.....	5
2.1 Појам поврћа.....	5
2.2 Врсте поврћа.....	6
2.3 Значај поврћа.....	6
3. ОПШТА СВОЈСТВА И ЗНАЧАЈ УПОТРЕБЕ ВОЋА И ПОВРЋА.....	7
3.1 Општа својства воћа и поврћа.....	7
3.2 Значај конзумирања воћа и поврћа.....	8
ЗАКЉУЧАК.....	10
ЛИТЕРАТУРА.....	10

## УВОД

У данашње време се на тржишту нуде многи производи, који са здравственог гледишта нису најбољи. Све више се конзумира брза храна, из које су одстрањени важни састојци (витамини, биљна влакна, минерали). Конзумирање брзе хране и све већа употреба масти са транс-масним киселинама, главни су узроци настајања болести савремене цивилизације.

Због тога се саветује већа потрошња воћа и поврћа, произведена првенствено органским путем, или према начелима интегралне производње.

Све је очигледнија веза између исхране и здравља, а многи научници повезују здравље са конзумирањем свежег воћа и поврћа

Воће и поврће имају значајну улогу у људској исхрани. Имају углавном низак садржај масноћа и угљених хидрата, и богати су витаминима, минералима и дијететским влакнима.

Ова група намирница има примарно, заштитну улогу у организму човека, а уједно због садржаја воћних шећера представља и погодан извор енергије, па самим тим има велики значај и за људско здравље.

Воће и поврће се могу конзумирати, како у сировом облику, тако и у куваном, у зависности од укуса и сврхе конзумирања ових намирница.

Правилна исхрана може да допринесе одржавању како адекватног здравља човека, тако и спречавању прекомерне килаже, па је битно да се воће и поврће свакодневно уносе у организам, и то до пет или више порција на дневном нивоу.

У наредном тексту ће детаљније бити анализирани врсте воћа и поврћа, њихове карактеристике и значај конзумирања, за нормално функционисање и здравље човека.