Hosť Rádia Regina

Valné zhromaždenie Organizácie Spojených národov vyhlásilo rok 2021 za Medzinárodný rok ovocia a zeleniny. Dôvodom na vyhlásenie roku bola naliehavá potreba zvýšenia povedomia o výživových a zdravotných výhodách konzumácie ovocia a zeleniny, presadzovanie zdravej výživy prostredníctvom trvalo udržateľnej výroby a spotreby ovocia a zeleniny.



Ovocie a zelenina sú základnými ingredienciami zdravej a rozmanitej stravy. Poskytujú ľudskému telu dostatok výživných látok, posilňujú imunitný systém a pomáhajú znižovať riziko rôznych chorôb. Napriek týmto obrovským výhodám ich však nekonzumujeme dosť.

Viac o tejto téme, ale aj o význame slovenských potravín sme hovorili v relácii Hosť Rádia Regina.

Reláciu si môžete vypočuť **TU**.