



Εκστρατεία «Πέντε την Ημέρα»

Η εκστρατεία «Πέντε την Ημέρα» προωθεί την κατανάλωση πέντε τουλάχιστον μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Ξεκίνησε σαν αποτέλεσμα της διαπίστωσης ότι δίαιτες που περιέχουν μεγάλες ποσότητες από αυτές τις τροφές, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων τύπων καρκίνου.

Σε κάθε περίπτωση, η σύσταση για πέντε την ημέρα, είναι το ελάχιστο. Αν είναι και παραπάνω ακόμη καλύτερα.

Κάθε μέρα οι μερίδες θα πρέπει να επιλέγονται από ένα ευρύ φάσμα από διάφορους τύπους και χρώματα λαχανικών και φρούτων για να μεγιστοποιηθούν με αυτό τον τρόπο όλα τα δυνητικά τους οφέλη για την υγεία, αλλά να υπάρχει και η απαραίτητη ποικιλία.