**گروه میوه ها**

|  |
| --- |
| انواع ميوه ها در این گروه جای می گیرند . میوه ها در مقایسه با گروه های دیگر انرژی و پروتئین کمتری دارند و برعکس دارای مقدار قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی هستند. اين گروه شامل انواع ميوه ، آب ميوه طبيعي،كمپوت ميوه و ميوه هاي خشك ( خشكبار) مي باشد.  <http://nut.behdasht.gov.ir/uploads/-_1_~1_148722.JPG>  مواد مغذي مهم اين گروه شامل ويتامين A ، ويتامين C ، فيبر ومواد معدني و با اهمیت است .چرا که فاقد چربی،و کلسترول می باشد.  روزانه 4-2 واحد از گروه ميوه ها بايد مصرف شود.  اين ویتامین ها و مواد معدنی موجود در ميوه ها برای مقاومت بدن در برابر بیماریها، ترمیم یا بهبود زخم ها و سلامت پوست بدن ضروری می باشند. <http://nut.behdasht.gov.ir/uploads/mmiveh_148721.jpg> |