

يحتاج الجسم لأخذ خمس حصصٍ من الخضار وخمس حصصٍ من الفواكه، ويجب التنوع في نوع الخضار والفواكه التي نأخذها حتى نحصل على مختلف الفيتامينات، كما تُساعد في حماية الجسم من الإصابة بالأورام.