

# Здоровье в саду и на грядке.

Познавательный проект.



- Польза овощей и фруктов заключается в их способности предотвращать болезни и поддерживать хорошее здоровье в течение долгого времени.
- Они являются ценным источником клетчатки, минеральных веществ и витаминов, особенно антиоксидантов – бета - каротина (одна из форм витамина А) и витамина С, которые, и это доказано научными исследованиями, защищают клетки от старения и болезней.



# ОВОЩИ

Полезные свойства



# Свекла

- Полезные свойства свеклы обусловлены наличием в корнеплодах различных витаминов (С, группы В, РР, и др.), бетаина, минеральных веществ (йода, магния, калия, кальция, железа, и др.).
- Употребляется как общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ средство.
- Свекла помогает организму усваивать витамин В, и сама со держит много витаминов.



# Редис

- Редис улучшает пищеварение. Не рекомендуется при язвенной болезни, гастрите, заболеваниях печени и почек, подагре (так как способствует отложению солей). То же самое можно сказать и о редьке.



# Баклажаны

- Баклажаны снижают содержание холестерина в крови. Если у вас атеросклероз - ешьте баклажаны!
- Они также полезны при заболеваниях печени, почек и при подагре.



# Томаты

- Они содержат калий (полезен для сердца,), магний (помогает телу адаптироваться к холоду), железо (рекомендуется при анемии), цинк (необходим для роста клеток кожи, волос и заживления ран), кальций (укрепляет кости), фосфор (участвует в обменных процессах).
- Томаты содержат большое количество органических кислот, которые необходимы нашему организму для нормальной работы.
- Томаты содержат (а разных количествах) довольно много витаминов — В1, В2, В3, В6, В9, Е, но больше всего в них витамина С.



# Картофель

- Картофель содержит все необходимые нашему организму вещества — углеводы, аминокислоты, витамины и соли многих металлов.
- В медицине сок свежего картофеля используется как средство при лечении гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, запоров. Пьют его и при головных болях.
- Печеный картофель способствует снижению кровяного давления, только есть его надо вместе с корочкой.
- Картофельным соком рекомендуется полоскать полость рта и глотку при воспалительных процессах. А при ангине и сильном кашле картофель используют для ингаляций.



# Лук

- Лук богат калием, витамином С, серой. В нем содержится до 10% сахаров, а также белковые вещества, клетчатка, соли кальция, фосфора, некоторые микроэлементы и эфирные масла.
- Как в луковице, так и в пере лука обнаружены провитамин А, витамины В1, В2, РР. Более того, все эти витаминные богатства сохраняются в значительных количествах даже после тепловой обработки.
- 70 г зеленого лука полностью удовлетворяют суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте.



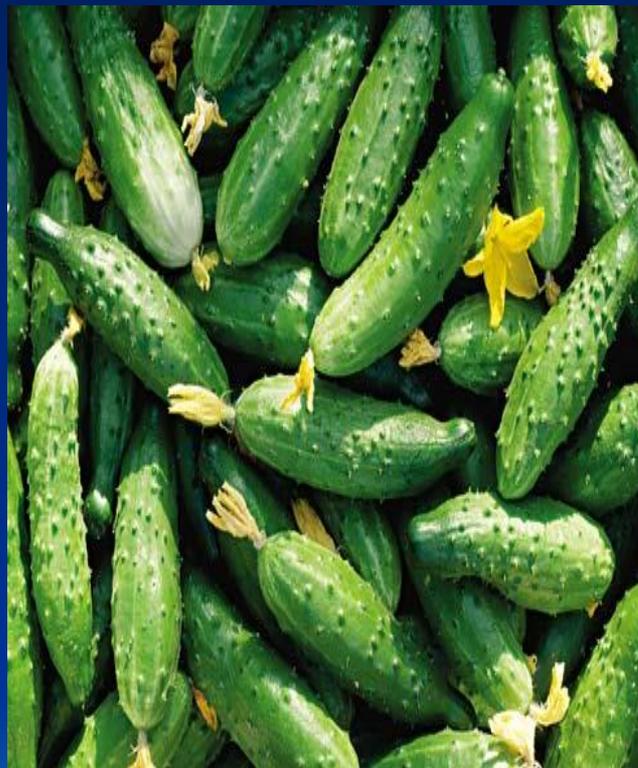
# Морковь

- Морковь полезна при заболеваниях почек, печени, гипертонии, отложениях солей и запорах.
- Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.
- Морковь, также, является прекрасным заживляющим средством при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии.
- К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.
- Не забудьте: каротин, которым так ценна морковь, усваивается организмом только вместе с жирами.



# Огурцы

- В огурце содержатся витамины (С, В1, В2, РР), сахар, минеральные соли. Кроме того, огуречный сок очищает организм, выводит шлаки и токсины.
- Калий, имеющийся в огурцах нормализует кровяное давление, оказывает благоприятное воздействие на работу сердца, способствует выведению жидкости из организма.
- Йод, присутствующий в огурцах в легкоусвояемой форме, необходим для нормального функционирования щитовидной железы.
- Сера, содержащаяся в огурцах, улучшает состояние зубов, ногтей и волос человека. В огурцах наличествуют: соединения фтора, цинка, молибдена, а также железо и алюминий.
- Кроме того, в огурцах обнаружен фермент, близкий по своей природе к инсулину. Это обстоятельство немаловажно для людей, страдающих диабетом.



# Петрушка

- Полезные свойства петрушки — способность сгонять отеки при водянке, оказывать потогонное и желчегонное действие, облегчать состояние при почечнокаменной болезни, цистите, гипертонии, полиартрите и других заболеваниях
- Петрушка полезна при мочекаменной болезни, но при острых заболеваниях почек ее надо из рациона исключить.



# Фрукты

Полезные свойства



# Банан

- В этих замечательных фруктах, содержится в больших количествах такое вещество как серотонин, в простонародье его называют гормоном радости. Этот гормон получается из белка триптофана, который содержится непосредственно в банане.
- А также полезные свойства банана ещё заключаются в очищении организма от шлаков, укреплении иммунитета, избавление от отёков, снижении уровня холестерина в крови.
- И это ещё не всё, бананы могут придти на помощь человеку курящему, который хочет избавиться от этой губительной привычки. Вы спросите как? Да очень просто, справиться с никотином, бананы могут помочь организму человека за счёт содержания в них калия, магния, витаминов В6, а также В12.



# Хурма

- По содержанию полезных микроэлементов и пищевых волокон, хурма в два раза превосходит яблоки.
- Хурма богата большим количеством калия, кальция, фосфора, магния, железа, а также в плодах содержатся витамины А, С и Р.
- Хурма может служить замечательным бактерицидным средством в отношении палочки кишечной и сенной, а также к золотистому стафилококку. Свежий, выжатый сок спелой хурмы, прекрасно подходит для лечения простуды.
- Хурма обладает хорошими общеукрепляющими действиями, к примеру, она; тонизирует, повышает работоспособность, аппетит, в то же время успокаивает нервную систему. Крайне полезный чай, приготовленный из листьев хурмы.



# КИВИ

- Наличие в нем витаминов РР, Е. а особенно киви ценен за витамин С. Витамин С способствует лучшему усвоению железа в детском организме, а это, как правило, профилактика анемии.
- В этом фрукте практически нет растительных жиров, и он малокалорийный.
- Этот фрукт, улучшает иммунитет.
- В состав киви входит большое количество витамина С, он богат калием и магнием.
- Калий, как известно, восстанавливает баланс минеральных веществ в организме, а так же способствует стабилизации давления.
- Магний же, отвечает за стабильную работу сердца, а так же укрепляет соединительные ткани, вены и артерии нашего организма. Зеленый пигмент, который преобладает в киви, так же богат.



# Ананас

- Биологические вещества, которые содержатся в ананасе делают его целебным продуктом.
- Он улучшает пищеварение, saniрует кишечник, понижает вязкость крови, снижает артериальное давление, не даёт развиваться атеросклерозу.
- Большую популярность ананасу в последнее время принёс содержащийся в нём бромелайн. Бромелайн это особая смесь ферментов, которая способна расщеплять белок.
- Полезные свойства ананаса также заключаются в витаминах В1, В2, В12, РР которые так же содержатся в нем, делая его незаменимым источником питательных веществ так необходимых для организма человека.



# Апельсин

- Апельсин – это кладовая витаминов, в нём содержатся такие витамины: А, В1, В2, РР.
- Помимо этого, полезные свойства апельсина заключаются в таких микроэлементах, как: магний, фосфор, калий, кальций и железо.
- Хотя главным достоинством апельсина считают содержание в нём витамина С. Достаточно скушать всего 150 грамм мякоти апельсина, чтобы получить суточную норму, а именно 80 мг аскорбиновой кислоты.
- Апельсин прекрасно утоляет жажду, а также возбуждает аппетит.
- В соке апельсина содержатся фитонциды, поэтому он обладает противовоспалительным и противомикробным действием.
- Апельсин способствует быстрому заживлению ран и нарывов.



Диетологи советуют съедать каждый день по крайней мере 5 порций различных овощей и фруктов.

Одной порцией считается, например, яблоко или апельсин, чашка таких мелких ягод, как виноград или малина, 2 или больше столовых ложек с верхом приготовленных овощей, стакан натурального фруктового сока или вместительная тарелка салата.

