

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Один банан компенсирует дневную потребность человека в калии и магнии.



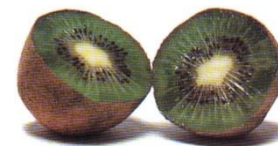
Авокадо содержит в 8 раз больше белков, чем антрекот такого же размера.



Три абрикоса содержат половину суточной дозы витамина А.



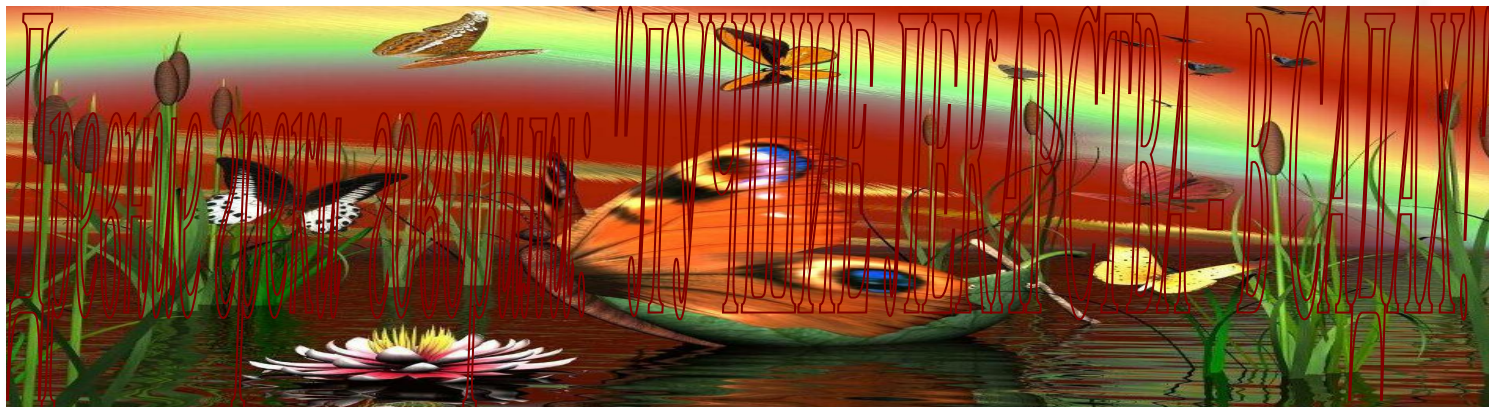
Один плод киви полностью восполняет суточную потребность в витамине С.



Фрукты и фруктовые соки рекомендуется употреблять за 1 час до или после еды.

Соками из **кислых фруктов** нельзя злоупотреблять.

Цитрусовые фрукты рекомендуется употреблять до двух часов дня. **Сладкие фрукты** можно употреблять в любое время суток. **Кислые фрукты** характеризуются тем, что богаты кислотой и составляющими, которые способствуют снижению холестерина, выведению мочевой кислоты и расщеплению насыщенных жиров. **Полукислые фрукты** более мягкие и характерны меньшим содержанием кислоты. Эти фрукты богаты белками и имеют большую биологическую ценность. **Сладкие фрукты** не содержат кислоты. Они богаты витаминами А; С; Е; витаминами группы В. **Нейтральные фрукты** содержат белки, витамины, минералы и микроэлементы.



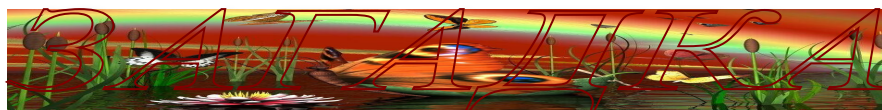
"Гиги́ея
— в греческой мифологии богиня здоровья.
С именем богини связывают
происхождение слова «гигиена».
Гиги́ею изображали кормящей змею из чаши.
Отсюда происходит один из знаков медицины
— чаша со змеёй."





Родина абрикоса - горы Тянь-Шаня. Абрикосовое дерево обычно имеет высоту 5-8 м, но иногда встречаются деревья до 17 м высоты и с толщиной ствола до 60 см. Листья у абрикоса бывают сердцевидные, яйцевидные, округленные, но все с острым окончанием.

Абрикосы плохо переносят перевозку, поэтому покупайте плотные яркие плоды без вмятин и порезов. В них очень много бета-каротина, витамина С, кальция и магния, они отличные антиоксиданты и хороши при дыхательных проблемах.



Пушистый плод на ветке рос.
Сладкий, сочный

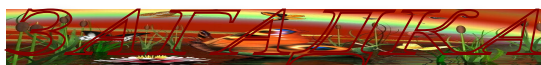






Вечнозеленое субтропическое дерево высотой 2—3 метра. Молодые листья ребристые, широкоэллиптические, у основания округлые, с заостренными верхушками, кожистые. Белые цветки собраны в короткие рыхлые грозди или же расположены по одному в пазухах листьев, обладают приятным ароматом. Ягодообразный плод, не встречающийся в других семействах, назван специфически — геспе-ридиум. Иногда плод называют померанцем, что не вполне правильно, поскольку такое же название имеет другой вид рода цитрусовых . Форма сочного плода более или менее шаровидная, цвет — от желтого до почти красного.

Апельсины начинены пектином - веществом, уменьшающим содержание холестерина и сахара в крови. Содержащаяся в апельсинах салициловая кислота позволяет с успехом использовать эти фрукты как жаропонижающее средство. Кроме витаминов А, В1, В2, РР, а также магния, фосфора, натрия, калия, кальция и железа, в апельсинах много витамина С – 80 мг в одном плоде.



Круглый мяч пустился вскачь,
Прыгнул в «Фанту» и тогда,
Стала вкусная вода.







Травянистый многолетник высотой до 1,5—2 м с бороздчатым прямым слаборазвитым стеблем и ползучим корневищем. Листья крупные, с 5—9 удлинёнными ланцетными, пильчатыми по краю, листочками. Прилистники ланцетные, красноватые. В народной медицине отвар из цветков бузины принимают при болезнях почек, ревматизме, подагре и воспалениях суставов другого происхождения. Больные суставы рекомендуют ещё обкладывать облитой кипятком смесью цветков бузины и ромашки, взятых поровну (мягчительный сбор). Припарки делают также при невралгиях, миозитах.

ВИНОГРАД



ВИНОГРАД

Виноград, является многолетним деревянистым вьющимся растением. Листья у этого лекарственного растения крупные трех и пяти лопастные, очередные, цветки мелкие, плоды зеленые или темно-красные. В высоту это лекарственное растение с усиками, может достигать 4-х метров.

Виноград – казалось бы, вода водой, а содержит сахар, глюкозу, витамины А, С, РР, Н, кальций, фосфор, железо, калий, марганец. Употребление винограда весьма полезно при ларингитах, фарингитах, трахеитах, бронхитах, бронхиальной астме, плевритах (сухих и выпотных).



Он на юге вырастал
В гроздь плоды свои собрал.
А суровою зимой
Придет изюмом к нам домой.



ЯШШШШШ



ВИШНЯ

Вишня, это дерево, которое получено путем скрещивания, получено множество разнообразных сортов, которые имеют явные отличия по вкусовым качествам, по климатическим условиям и т. д. Вишня способна сама размножаться с помощью корневой системы. Ствол обычно темно-коричневого цвета, шаровидные плоды имеют приятный вкус, их цвет может быть от темно-красного, до светло-красного, внутри плода имеется косточка. Вишня улучшает аппетит и является ценным диетическим продуктом.

Была зеленой маленькой,
Потом я стала аленькой,
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.



Длинноножка хвалится —
Я ли не красавица,
А сама-то — косточка
Да красненькая кофточка.



Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.





Груша – лекарственное дерево, высота которого порой достигает 30 метров, листья округлой формы мелкозубчатые и блестящие, У цветка груши имеется много тычинок, а его окрас – белый. В конце периода цветения завязываются округлые или грушевидные плоды.

Груши – это почти что яблоки, они очень похожи по своим свойствам. Палочка зрелого фрукта должна слегка пружинить, если ее сжать между большим и указательным пальцами. Груши богаты калием, бета-каротином, фолиевой кислотой и витамином С. Они заставляют медленно подниматься уровень сахара в крови и особенно хорошо подходят для диабетиков.

ЗЕМЛЯНИКА



ЗЕМЛЯНИКА

Земляника, это одно из очень распространенных лекарственных растений. Это травянистое, многолетнее, лекарственное растение, имеет листья прикорневые тройчатые, во время цветения на конце стебля образуются небольшого размера белые цветы, после периода цветения, образуется красная и сладкая мякоть, круглой формы, на поверхности которой располагаются мелкие семена. Период цветения, у земляники, начинается в мае, плоды созревают в конце июня. Настои плодов и листьев применяют в медицине и как слабое мочегонное средство, при камнях в печени и почках, при авитаминозах, и простуде.

На припеке у пеньков много тонких стебельков,
Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,
Разгребаем стебельки - собираем огоньки.

Растет в траве Аленка
В красивой рубашонке.

Кто ни пройдет,
Всяк поклон отдает,
И в рот ее кладет.

Я капелька лета на тоненькой ножке,
Плетут для меня кузовки и лукошки.
Кто любит меня, тот и рад поклониться.
А имя дала мне родная земля.



ИНЖИР



ИНЖИР

Инжир обыкновенный, относится к семейству тутовых, это дерево имеет большую и раскидистую крону, серую кору. Листья очередные трех-пяти лопастные сверху темно зеленого, а снизу светло зеленого цвета, так же на листьях имеется небольшое опушение и обладают они специфическим ароматом. Это дерево содержит едкий млечный сок. В настоящее время в народной медицине принимают отвары или варенье из инжира как потогонное и жаропонижающее средство.

МАЈТИНА



МАЛИНА

Малина, является плодовым полукустарником, относится к семейству розоцветных, высота данного лекарственного растения может достигать до 1 метра. Листья малины перистые, яйцевидной формы, сверху лист зеленого цвета, а с низу беловатый. Плоды малины имеют шаровидную форму или немного продолговатую форму, имеют приятный аромат и обладают сладким вкусом. Цветет малина небольшими цветками белого цвета. Плоды малины употребляют в народной медицине для улучшения пищеварения, при цинге, малокровии, желудочных болях.



Красненька Матрешка
Беленько сердечко.

Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.







Облепиха, это лекарственное растение хорошо всем известно. Облепиха представляет из себя небольшое дерево, либо кустарник с корой темного цвета, на ветвях этого лекарственного растения растет много колючек, длинна которых достигает порой 8 см, листья длинные, сверху имеют они темно зеленый цвет, а снизу с беловатые, в период цветения появляются зеленовато-бурые мелкие цветки. Плоды облепихи имеют овальную форму и ярко оранжевую окраску, внутри имеется продолговатая косточка. В народной медицине листья облепихи применяют при подагре и ревматизме. Отвары плодов используют наружно для лечения кожных болезней.





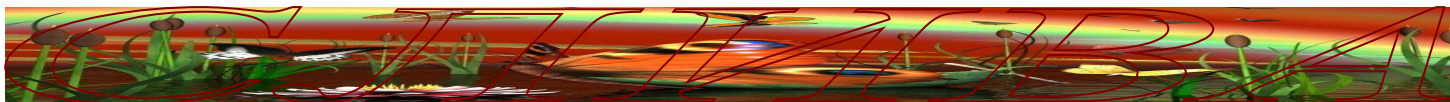


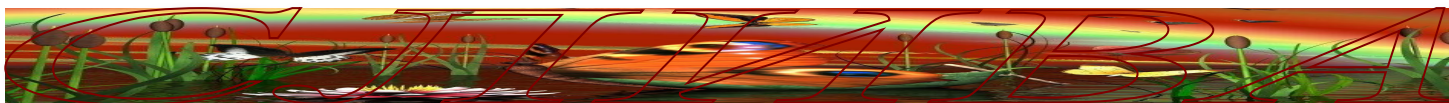
Персик обыкновенный принадлежит к семейству розоцветных, представляет из дерево небольшого размера, но с большой кроной, с темно красной чешуйчатой корой.

Свежий плод повышает аппетит и улучшает пищеварительную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Персики содержат минеральные соли, витамины А, группы В, С, сахара и пектины.

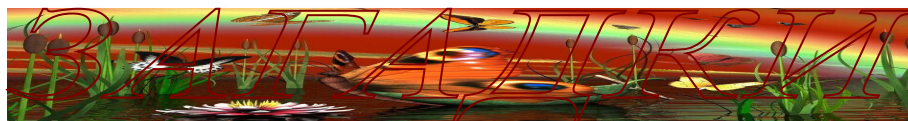






Слива домашняя принадлежит к семейству розоцветных. Слива представляет из себя дерево небольшого размера, у которого имеются обратно-яйцевидные листья, нижняя часть которых немного покрыта пушком.

Слива содержит сахара, органические кислоты, витамины В1, В2, С, К, Р, РР, Е, каротин, клетчатку, пектины, минеральные, дубильные и красящие вещества. Особенно много в ней витамина Р и веществ Р-витаминного действия, которые способствуют снижению кровяного давления и укрепляют кровеносные сосуды. И есть у сливы еще одно замечательное свойство: стоит ей потерять свою спелую сочность и превратиться в сморщенный невзрачный чернослив, как тут же появится тонкий привлекательный аромат, да и на вкус она станет куда более сладкой.



На сучках висят шары,
Посинели от жары.

Синий мундир, белая подкладка,
В середине - сладко.

Было зеленое платье атласное,
Нет, не понравилось выбрала красное,
Но надоело также и это
Платье надела синего цвета.



СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ





Смородина черная, относится к семейству камнеломковых. Это небольшой кустарник, который имеет очередные пяти-трех лопастные листья. Спелый плод - черный, имеет круглую форму, спелая ягода сладкая с небольшой долей кислинки, внутри плода находится много мелких семян. Плоды черной смородины – ягоды начинают созревать в середине лета. В зависимости от сорта колеблется и размер ягод. Ягоды и листья черной смородины являются прекрасным средством для лечения цинги и других авитаминозов.

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, НЕ
БОЯТЬСЯ ДОКТОРОВ-
ЕШЬ ПОБОЛЬШЕ ЯГОД, ФРУКТОВ-
САМЫХ НУЖНЫХ НАМ ПРОДУКТОВ!**

