

Здравствуй, дорогой друг!  
Сейчас я задам тебе один вопрос.  
Перед тобой стоит выбор.  
Съесть какой-либо фрукт\овощ с  
бабушкиного огорода  
Или покупной, из магазина?  
Хорошо подумай, ответь на  
поставленный мною вопрос.  
А теперь я расскажу тебе в чем  
же отличие.

# Яблоко

- За несколько лет исследований, яблоко получало 100 пунктов из максимально возможных 100 по первенству в содержании пестицидов. В общей сложности в яблоке было обнаружено 47 всевозможных пестицидов, способных оказывать вред здоровью организма, могут иметь пагубное воздействие на гормональный уровень, входят в группу так называемых “токсинов”.

Это то, что нам продают в магазинах, на рынках. Безусловно, я не говорю, что вокруг не осталось здоровой пищи.

Все у тебя под рукой. а точнее под рукой у твоей бабушки.



# Персик

- Среди прочих фруктов и овощей, сумевших “выделиться” высокими показателями вредных химических веществ, нужно отметить персик. В нем тоже найдено массовое количество пестицидов. Частое потребление этих продуктов питания может иметь негативное влияние на здоровье даже взрослых людей. Что касается детей, то им эти фрукты и овощи рекомендуется не давать вообще.
- Я думаю твоя бабушка не станет использовать всякие химические добавки. Так что можешь быстро бежать и умолять бабушку дать тебе персик, не думаю ты, что ты где-то еще найдешь настолько полезный продукт. Ведь в нем содержится масса витаминов, минералов, которые так полезны и нужны твоему организму.



# А сейчас я тебя научу правильно выбирать фрукты/овощи

- Если овощи и фрукты правильно обрабатывать перед употреблением, то можно значительно уменьшить содержание в них вредных веществ.
- Например, **огурцы** нужно покупать небольшого размера. Внимательно посмотреть — нет ли на них желтых пятен (верный признак повышенного содержания нитратов). Потом необходимо их очистить от кожуры, отрезать “хвостик” и “начало”. С **капусты** следует снять четыре верхних листа, молодой картофель лучше отварить (отвар в пищу употреблять не рекомендуется).

- Кроме овощей сейчас на рынке уже начали продавать и бахчевые культуры. Вот их сейчас лучше не покупать вовсе. Самые опасные для здоровья — **дыни**, они накапливают наибольшее количество “химии”, поэтому до сезона их употреблять опасно. Да и от арбузов лучше отказаться, особенно тех, которые на разрезе имеют желтые прожилки.



- Следует помнить, что после мытья и очистки овощей остается еще 10-15% нитратов.
- Уменьшить концентрацию нитратов можно, **вымачивая овощи в воде не менее получаса.**
- Еще лучше очищаются овощи во время варки: из продуктов уходит от 40 % (свекла) до 80 % (картофель) нитратов.
- При длительном хранении (2-3 месяца) содержание нитра





# Твоя бабушка точно об этом знает:

- Когда плоды созревают без помощи “химии”:
- Огурцы — начало-середина июля.  
Клубника — конец мая-начало июня.  
Редиска: ранние сорта — середина мая, поздние — середина июня.  
Помидоры — конец июля-середина августа.  
Кабачки — в 20-х числах июня.  
Капуста — ранняя — вторая половина июля, поздняя — до сентября.  
Арбузы, дыни



# Самые полезные фрукты и овощи.

- ***Лимон***
- О чудодейственных свойствах лимона знают все – это фрукт номер один при простудах и укреплении иммунитета. Кроме того, лимон – это отличный жиросжигатель, способствующий также снижению аппетита. При строгом контроле массы тела стакан воды с долькой лимона – самое редство.





- ***Яблоки***
- Благодаря высокому содержанию пектина и клетчатки яблоки нормализуют работу всей пищеварительной системы – связывают шлаки и токсины, улучшают аппетит, стимулируют выработку желудочного сока, избавляют от запоров и т.д. Кроме того, яблоки убивают возбудителей дизентерии, золотистого стафилококка, протей, вирусов гриппа А.



- **Чеснок**
- В одном зубчике чеснока содержится более четырехсот полезных компонентов. Они снижают уровень плохого холестерина в крови и прочищают сосуды, убивают клетки мультиформной глиобластомы (нередко становящейся главной причиной заболевания раком головного мозга), уничтожают дифтерийную, туберкулезную палочку и хеликобактер (последняя вызывает язву желудка), выводят глистов и т.д.
- Как упо- м виде.



- ***Репчатый лук***
- Его главная ценность – фитонциды, которые содержатся в эфирных маслах. Эти вещества всего за несколько секунд убивают многие бактерии и грибки. Кроме того, лук улучшает пищеварение, усвоение питательных веществ и даже аппетит. А большое количество серы позволяет эффективно обезвреживать и удалять из организма все вредные вещества
- Как употреблять: свежим, в салате, в виде спиртовой настойки и косметической маски (от прыщей и угрей).



- **Авокадо**
- К сожалению, полезные свойства этого южного гостя почти не известны нашим соотечественникам. Однако авокадо содержит уникальное вещество – глутатион, который блокирует около 40 различных канцерогенов, снимая нагрузку на печень. Кроме того, он нормализует уровень холестерина в крови, улучшает пищеварение, снабжает ткани кислородом и т.д.



- **Банан**
- Этот фрукт способствует снижению давления и предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний. Он нормализует работу желудка, снижая кислотность и устраняя изжогу, повышает настроение. Кроме того, банан достаточно сытный, поэтому его легко можно использовать в качестве завтрака или перекуса.





Надеюсь, тебе была полезна  
эта информация. И теперь ты  
разбираешься, что можно  
потреблять, а что нет.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**  
**БУДЬ ЗДОРОВ!**