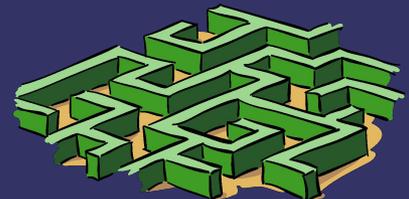


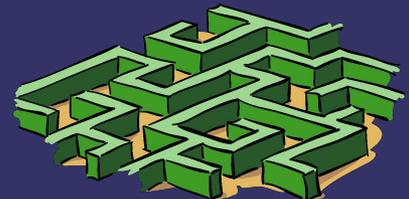
## *Как правильно есть фрукты*

Как хорош он, летний сад,  
Фруктами всегда богат.  
Вишен стройных целый ряд -  
Рубином ягоды горят.  
Рядом здесь растёт и слива,  
Плодами сочными красива.  
Груш и яблок аромат,  
Съесть одно бы каждый рад.



## *Сколько Нужно Фруктов В День?*

Здесь нет ограничений, просто соблюдайте вышеупомянутые правила, как нужно есть фрукты. Обычно нельзя переест фруктов, они полезны и безопасны; вы не потолстеете от них, и не заболеете (конечно, их нужно правильно выбирать и мыть перед едой). Поэтому, ешьте столько фруктов, сколько хотите!



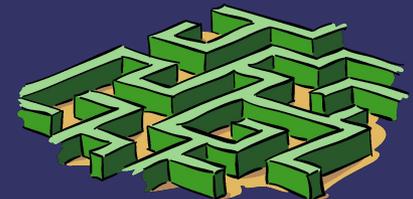
## *пару моментов о том, как правильно мыть фрукты*

Если вы покупаете фрукты в магазине или на рынке, то, скорее всего, они предварительно обработаны специальными растворами для более длительного хранения. Дома такие фрукты нужно тщательно мыть: сначала обычной водой из под крана, затем кипяченой (необязательно горячей, можно даже остывшей, но просто кипяченой — это поможет «смыть» оставшиеся бактерии). Если вы используете моющие средства, то ни в коем случае ни Fairy или что-то подобное! Только те, что на натуральной основе. Если же вы не уверены, что подобное мытье фруктов поможет, можете очистить их от кожуры. Правда, в кожуре содержится много питательных веществ. Поэтому идеальный вариант — покупать фрукты, выращенные натуральным способом, а мыть их средствами с натуральными компонентами.



## *Когда Нужно Есть Фрукты?*

Лучшее время — до полудня. Если вы едите больше именно фруктов до полудня, чем другой пищи, в теле появляется энергия, силы и ясность в голове .



Спасибо за внимание!

