

# ПРОЕКТ

□ На тему: ОВОЩИ И

Фрукты

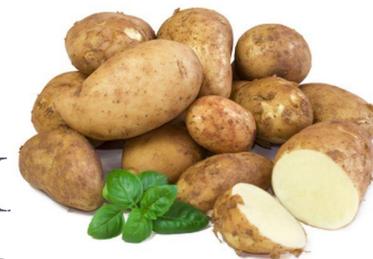


# ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ.

- **Самые полезные овощи:** всегда должны быть у нас на столе. Для того чтобы сохранить здоровье и молодость, нужно обязательно употреблять в пищу самые полезные овощи
- Овощи — один из самых ценных источников витаминов, антиоксидантов, микро и макроэлементов, органических кислот, а также клетчатки для нашего организма. Главное, что многие из них доступны нам круглый год.



# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КАРТОФЕЛ



- Картошка – за последние 2 века завоевала, наверное, первое место в нашем рационе, хотя является овощем заморским по своему происхождению.
- Но картофель по праву относится к самым полезным овощам!
- Я не буду много говорить о полезных свойствах картофеля, они общеизвестны.
- Полезные свойства картофеля объясняют его широкое использование как в кулинарии, так и народной медициной и народными косметическими средствами. Об этом Вы можете прочесть в материалах этого сайта.
- Картофель выводит из организма воду и соль, нормализует обмен веществ.
- Полезные свойства картофеля обеспечивают его применение при таких заболеваниях, как атеросклероз, гипертония, сердечнососудистые заболевания, язва желудка и 12-перстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью.



# МОРКОВЬ.

- Основным действующим веществом, которое обуславливает полезные свойства моркови является каротин – предшественник витамина А.
- Морковь активизирует обмен веществ, поднимает иммунитет, стимулирует рост нормальных клеток, тормозит развитие клеток раковых.
- Она улучшает пищеварение, эффективна при запорах и геморрое, уничтожает опасную микрофлору кишечника.



# ЧЕСНОК.

- ❑ Чеснок понижает давление, улучшает работу сердца и функции пищеварительной системы и органов дыхания, понижает густоту крови и предупреждает тромбообразование, повышает иммунитет, понижает уровень глюкозы и холестерина в крови, укрепляет капилляры и сосуды.
- ❑ Это хороший антиоксидант, противовоспалительное, бактерицидное, бактериостатическое, желчегонное, мочегонное и потогонное средство.
- ❑ Чеснок уничтожает гельминтов, защищает от рака, снижает боль, улучшает заживление ран.
- ❑ Это тоже один из самых полезных овощей.



# КАПУСТА БРОККОЛИ.

- Капуста брокколи — это поистине уникальный овощ. Она, благодаря находящемуся в ней сульфорафану эффективна не только при язве желудка и 12-перстной кишки, потому что может регулировать количество бактерии, которая согласно последним исследованиям является причиной этих болезней, но даже и при онкологии.
- При термообработке в блюде остается одна десятая сульфорафона по сравнению с сырой капустой.
- Поэтому для лечения лучше применять сырую капусту брокколи — самый полезный овощ для желудочников и сердечников.



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Полезные свойства всех продуктов питания, какие только могут оказаться на вашем столе. И приверженцы классического рациона, и настоящие гурманы найдут здесь много интересного и познавательного. На здоровье!



# ЯБЛОКИ

- Свойства яблок
- Тот факт, что в яблоках много жидкости, и они обладают восхитительным ароматом, ни для кого не является новостью.
- Это касается и их полезных свойств, присущих каждому сорту.
- Яблоки являются диетическим продуктом.
- Практически каждый слышал о яблочной диете.
- Соблюдая яблочную диету, возможно значительно похудеть, не переживая и не задумываясь о том, организму наносится какой-либо существенный вред.



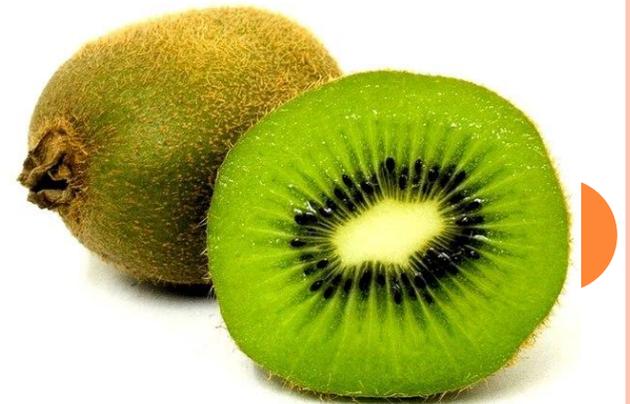
# БАНАН

- Бананы являются отличным перекусом в течение рабочего дня, этот сытный фрукт избавит от чувства голода надолго.
- Также бананы не вызывают аллергии, поэтому они рекомендованы к употреблению даже самым маленьким детям.
- В чем же польза этого фрукта?
- Бананы содержат большое количество витаминов и полезных элементов.
- Особенно они богаты магнием и калием — это те вещества, которые необходимы для работы сердечно-сосудистой системы, также они насыщают клетки мозга кислородом и нормализуют водно-солевой баланс организма.



# КИВИ

- Основной состав данного плода является вода.
- Как и у большинства ягод и фруктов, составляющим являются углеводы.
- Также обладает небольшим процентом белков с жирами.
- Богат этот фрукт микро и макроэлементами.
- Железо, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор, йод, кобальт, молибден, фтор, в среднем их содержится порядка от 0,8 до 47 мг.



# «КОНЕЦ»

