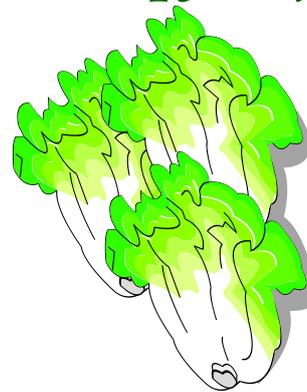


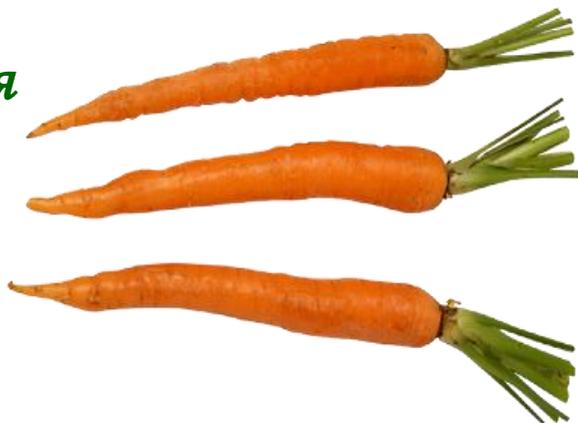


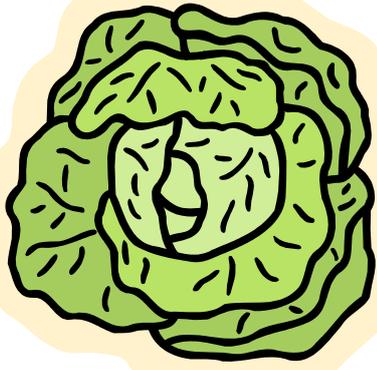
Полезные свойства овощей и фруктов:

1. Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе. (Салат, укроп, петрушка)



2. Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний. (Морковь)



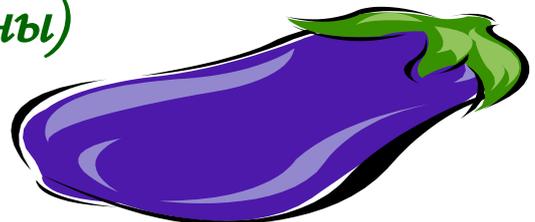


3. Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном. (Капуста)

4. А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает его ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором. (Свекла)



5. Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови. (Баклажаны)



6. Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ.

(Яблоки)



7. Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

(Груши)



8. Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

(Вишня, черешня)



9. Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни. (Малина)



10. Богата общеукрепляющим витамином С (Черная смородина)

