



Яблоко

Один из самых доступных и популярных фруктов. Полезные свойства заключаются в наличии целого комплекса витаминов в яблоках: С, В1,2, Е, Р, каротина, железа, марганца, кальция, пектина, калия, сахара, органических кислоты. Эти фрукты нормализуют деятельность ЖКТ, их рекомендовано есть за двадцать минут до основного приема пищи, т.к. яблоки стимулируют выработку желудочного сока.

Хурма

Полезные свойства, которыми обладают эти фрукты работают благодаря большому количеству пищевых волокон, содержащихся в хурме, а также богатству микроэлементов. Фрукт богат антиоксидантами, содержит дубильные вещества и органические кислоты, калий и магний. Благодаря наличию пектина она помогает справиться с расстройствами желудка.



Чтобы максимально сберечь полезные свойства, которыми наделены продукты, употребляйте фрукты и овощи правильно, старайтесь не подвергать их термообработке.

*Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.*



Организация

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 561

г. Екатеринбург
Ленинский район
улица Чкалова 117 а

Телефон: 240-27-56

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 561

Полезные фрукты и овощи



г. Екатеринбург, 2016

Самые полезные для здоровья фрукты и овощи

Огурец



Этот овощ почти полностью состоит из воды, он очищает организм, выводя шлаки, а также опасные токсичные соединения.

Огурцы – те овощи, которые замечательно чистят желудок, кишечник и почки. Кроме того, в них есть тартроновая кислота препятствующая преобразованию углеводов в жиры.

Помидор

Помидоры улучшают пищеварение, содержат ликопен, предупреждающий образование раковых опухолей. Возьмите на заметку, что это вещество способно лучше усваиваться в сочетании с растительным маслом. Сок томатов благоприятно воздействует на сердечно – сосудистую систему. Также эти овощи обладают противовоспалительным действием. Употребляя регулярно в пищу томаты вы сохраните зрение, улучшите деятельность мозга, дадите организму защиту от радиации солнца, профилактирует онкозаболевания.



Картофель



Этот овощ богат фосфором, калием и железом. Он положительно влияет на обмен веществ, благодаря тому, что выводит соли и жидкость из организма.

Свекла

Свекла справляется с хроническими запорами, ее нередко дают детям. Она способна усилить перистальтику кишечника, наладить обменный процесс. Также содержит йод, поэтому показана при недугах, связанных с работой щитовидки. А также незаменима в рационе тех, кто находится в преклонном возрасте, и страдает атеросклерозом или гипертонией.



Апельсин

Этот цитрус богат С витамином и микроэлементами, необходимыми тем, кто страдает малокровием. Полезные плоды утоляют жажду при лихорадке. Апельсин имеет свойства антиоксиданта. Оказывает омолаживающий эффект. Выводит продукты обмена, а также токсины из организма, предупреждает старение организма.



Бананы



Отличаются от остальных фруктов высоким содержанием крахмалов. При этом полезны тем, кто страдает болезнями ЖКТ. Бананы показаны для улучшения работы сердца. Содержат клетчатку и пектиновые вещества.

Гранат

Полезные свойства этих фруктов воспевались с давних времен. Сок плода мочегонный, желчегонный, обезболивающий, противовоспалительный и антисептический. Плод граната оказывает положительный эффект при кашле, простуде, малярии. Является общеукрепляющим средством при истощении, улучшает качество крови.



Грейпфрут

Полезные свойства, которыми обладает плод объясняются наличием жизненно важных элементов В2, Р, С, каротина, калия, кальция, органических кислот. Свежевыжатый сок укрепляет ЦНС, он полезен в период физических и умственных перегрузок. Также считается, что грейпфрут помогает избавиться от избыточного веса.

