



ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ



АВОКАДО

Благодаря богатому составу авокадо считается одним из самых полезных продуктов питания. Его регулярное употребление снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и рака, помогает укрепить иммунитет, замедляет старение организма. Ценные жирные кислоты и витамины в составе авокадо благотворно сказываются на внешности: улучшается синтез коллагена и кожа становится эластичнее. (Бугайчук Т.А.)



БАНАН

Бананы - известный источник калия. Полезен для снятия мышечных спазмов и контроля артериального давления. В составе находится мелатонин для здорового сна. Бананы включают железо, магний, калий и нормализуют гемоглобин. Типоаллергенный банан оптимален как первый прикорм ребенку. При выращивании данного фрукта не применяют пестициды и нитраты.

Вяленые бананы не хуже свежих и включают много калия, кальция, магния, железа, натрия, цинка, фтора, витаминов В-группы, витамина С, Е, К. Пищевые волокна в составе сушеных бананов улучшают работы ЖКТ.

МАРНОПОЛЬСКАЯ СЕРАФИМА



Петух Арсений



Виноградом (лат. *Vitis*) обычно называют плоды одноимённого растения, относящегося к семейству Виноградовые. Окультурили эти ягоды ещё 8000 лет назад на Ближнем Востоке. Примерно тогда же зародилась и винодельческая культура. Уже в древние времена виноград и его производные ценили не только за вкусовые качества, но и за их лечебные свойства. Современная научная медицина подтверждает, что в ягодах содержится большое количество антиоксидантов, которые защищают организм от хронических заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, а также способствуют борьбе со свободными радикалами. Даже высокое содержание сахара не портит ягоду, поскольку в ней также есть вещества, улучшающие усваивание глюкозы.



Гранат

Гранат — это целый витаминно-минеральный комплекс. В соке граната обнаружены аминокислоты, которые еще содержатся только в мясе и незаменимы для человеческого организма. В нем содержатся **4 основных витамина: С, Р, В6 и В12**. А еще гранаты богаты такими минеральными веществами, как йод, калий, кальций, железо, кремний.

Этот чудо-плод обладает дезинфицирующим действием, благодаря содержащимся в нем дубильным веществам.

В Армении гранат символизирует плодородие и удачу, в Израиле он обязателен на новогоднем столе, в Азербайджане ему посвятили праздник, а в Иране — поставили памятник.

Илья Забрамский



Хоружик Максим

Дыня – удивительный плод с необыкновенно богатым набором питательных веществ, витаминов и микроэлементов, соединений меди. Перечень полезных свойств дыни почти бесконечен. Это в первую очередь органическая вода, крахмал и сахара, белки и углеводы, пищевые волокна, а также витамины, калий, магний, фолиевая кислота, фосфор, кальций, кремний, свободные органические кислоты и не только.

А самое драгоценное в дыне – золото! Ведь золото нам нужно не только в качестве украшений. Это такой же элемент, как и многие другие – необходимый организму. Так вот насытившись дыни в сезон вы обеспечите себя золотом(!) на целый год.



Дыня



Польза жимолости заключается в высоком содержании нескольких важных витаминов и микроэлементов. Она может улучшить иммунитет и помогает бороться с бактериями. Жимолость рекордсмен по содержанию антиоксидантов. Они защищают организм от преждевременного старения, укрепляют сердце, сосуды, печень и мозг.

ЖИМОЛОСТЬ

Клишневская Лиза



Зелёный горошек

Стручковый зелёный горошек содержит большое количество клетчатки, которая стимулирует работу кишечника. Белок, содержащийся в стручковом горошке, очень высокого качества и быстро усваивается. Горошек в стручках богат минеральными веществами, среди которых кальций, магний, цинк и марганец, поэтому продукт полезен для нормализации работы сердечно-сосудистой системы.

Чужова Александра



Ежевика - хороший источник фолиевой кислоты, витаминов группы В, которые помогают сохранить волосы здоровыми, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают настроение. Антиоксиданты в ежевике помогают при артрите, возрастной потере памяти, катаракте и других проблемах со зрением.

Ежевика Ситовенко Мария



Инжир

Инжир, смоковница, фиговое дерево, винная ягода... Все это названия одного и того же растения с вкусными, сладкими плодами. Инжир богат многими нутриентами, антиоксидантами и витаминами. В инжире содержится огромное количество микроэлементов: медь, железо, магний, кальций, калий, а также витамины А, В. (Ушакевич София)



Киви

Фрукт киви или “китайский крыжовник” известен во всем мире. Их ярко-зеленая мякоть со съедобными мелкими семенами остается твердой до тех пор, пока полностью не созреет.

Аромат и вкус плода напоминают и крыжовник, и землянику, и ананас, и даже дыню.

В киви содержится много витамина С, а также витаминов группы В. Необходимо съесть одно киви в день.

Голова Мария





Лимон - один из самых распространенных цитрусовых фруктов на нашем столе. Его ярко-желтый цвет и аромат знают все, как взрослые, так и дети. У многих при одном только упоминании про лимон во рту возникает кисловатый привкус желтого цитруса.

Больше всего в лимоне витамина С, а ещё А, В1, В2, и D, а также витамин, характерный исключительно для цитрусовых: цитрин (витамин Р).

Лимон богат минеральными солями, и лимонной кислотой, поэтому его употребление очень полезно и важно для организма.

(Петроченко Анна)

Лимон



Мандарин

Плоды мандарина – ценный диетический фрукт, который повышает аппетит, улучшает обмен веществ и насыщает организм витаминами в зимнее время. Мандарины и мандариновый сок оказывают на организм общеукрепляющее действие, способствуют пищеварению. В восточной медицине настойку кожуры, а также водный ее настой или отвар применяли при бронхите, тошноте, как противокашлевое и средство, улучшающее пищеварение.

(Цвирко Никита.)



Нектари

н

В переводе с греческого «нектарин» означает «напиток Богов».

Считается, что при регулярном употреблении, плод продлевает жизнь человека.

Поддерживает работу сердца, улучшает кровообращение.

Повышает иммунитет, снижает риск развития рака, противостоит вредным факторам окружающей среды.

Волкова Мария



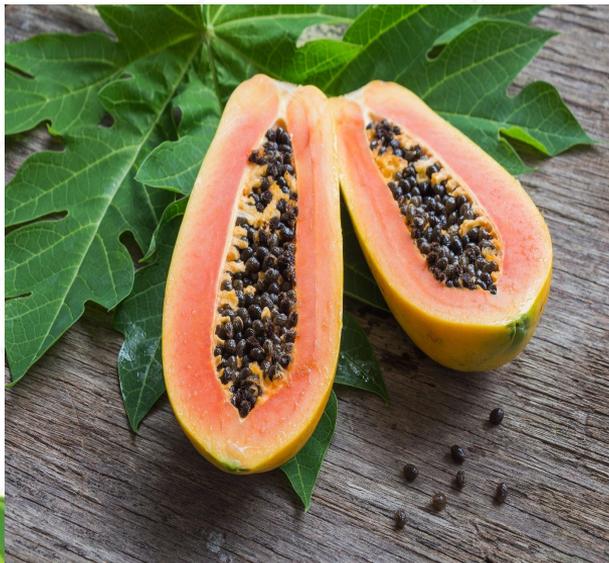
ОЛИВА

Оливки - кладезь полезных веществ: в оливках есть практически все необходимые человеку витамины и микроэлементы. В них содержатся витамины А, В1, В2, В3, В4, В5, В6, В9 (фолиевая кислота), С, Е, К.

В условиях плохой экологии особенно важно употреблять в пищу натуральные оливки - ведь они содержат пектины, которые способствуют выведению токсических веществ из организма - выводятся даже соли тяжелых металлов.

Оливковая ветвь является символом мира, перемирия. (Семизон К.А.)

Тимур Шемет



Папайя - Папайя, невысокое стройное дерево с тонким, лишенным ветвей стволом высотой 5-10 метров, увенчаным зонтиком из пальчато-рассечённых листьев на длинных черешках. Листья большие, 50-70 сантиметров в диаметре. Цветы развиваются в пазухах черешков, превращаясь в большие фрукты, диаметром 10-30 см и длиной 15-45 см. Созревшие фрукты мягкие и имеют цвет от янтарного до жёлтого. Плоды папайи могут сильно отличаться по форме и размеру. Кожура у спелого плода красно-оранжевого цвета, а мякоть - красноватая, плотная и сладкая на вкус.



Ромовая ягода

Благодаря неприхотливости ромовой ягоды и легкому уходу, дерево можно выращивать как комнатное, декоративное растение.

Плоды ромового дерева имеют кислостатный вкус, их употребляют в свежем виде, так как ромовая ягода богата на аминокислоты (серин и лейцин), витамин С и флавоноиды. В кулинарии плоды используются для приготовления соков, джемов, десертов, алкогольных напитков. Особую ценность ягоды имеют в технологии приготовления рома, бальзамический аромат придает ярко выраженный вкус напитку.

Норка Соня





СЛИВА

Сливы, как и другие фрукты, являются натуральным поливитамином. Они содержат витамины группы В, С, А, Е, К. В составе слив ученые нашли кальций, калий, железо, фосфор, магний, полифенолы, клетчатку. Благодаря богатству питательных веществ они должны появляться в рационе взрослых и детей в любом виде: свежие, сушеные, замороженные, в виде компотов и джемов.

Станкевич Мария



ТЫКВА

Тыква - полезный для здоровья продукт питания, который по праву можно назвать природным поливитамином. Все вещества, входящие в состав яркой мякоти, не теряют своей пользы даже в процессе термической обработки. Кроме того, семечки тыквы - еще одна кладовая здоровья. Рекомендуется их не выбрасывать, а подсушить и сохранить: весной они помогут предотвратить авитаминоз и другие проблемы со здоровьем.

Скробат Полина



Хурма



1. Способствует пищеварению.
2. Хурма полезна для крови.
3. Повышает эластичность сосудов.
4. Хурма улучшает зрение.
5. Является источником йода.
6. Хурма помогает выводить лишнее.
7. Хурма укрепляет сердце.
8. Повышает настроение.
9. Хурма поддерживает иммунитет.
10. Обеспечивает организм кальцием.

Магер Мирон