

# ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ



**ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!**



# ОВОЩИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день

# МОЗГ

## ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ

Снимает  
повышенную  
нервозность,  
тормозит развитие  
атеросклероза



## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Снижает риск  
развития нарушений  
мозгового  
кровообращения



## ТЫКВА

100 г тыквенного  
сока на ночь  
помогает наладить  
сон



## БРОККОЛИ

Способствует  
улучшению  
памяти



## МОРКОВЬ

Способствует  
предотвращению развития  
многих заболеваний головного  
мозга и нервной системы



# ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

## ШПИНАТ

✓ Содержит много йода  
и других полезных  
веществ



## ЧЕСНОК

✓ Способствует  
полноценному  
функционированию  
щитовидной  
железы



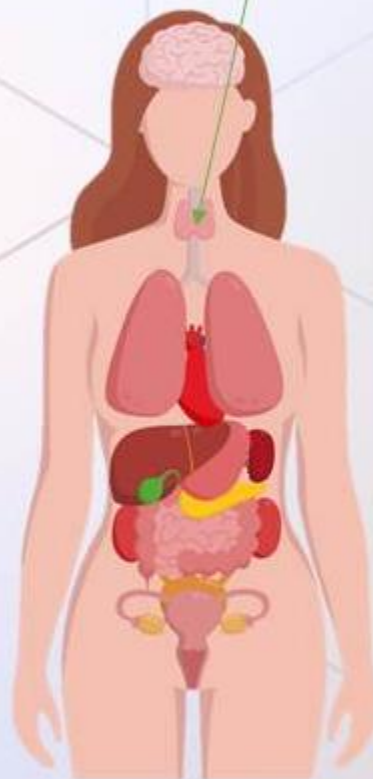
## ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

✓ Способствуют  
регенерации  
эпителиальных  
клеток щитовидной  
железы



## ЛУК

✓ Укрепляет  
организм и  
улучшает функции  
щитовидной  
железы



# ЛЕГКИЕ

## МОРКОВЬ

Бета - каротин  
питает и укрепляет  
легочную ткань



## БРОККОЛИ

В брокколи много  
сульфорафана, который  
обладает сильным  
противораковым  
эффектом



## ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ И ОСТРЫЙ

Тормозят  
воспалительные  
процессы



## СВЁКЛА

Пигменты беталаины  
оказывают  
противовоспалительный  
эффект как на  
легкие, так и на  
организм в целом



# СЕРДЦЕ

## ПОМИДОР

Помогает укрепить  
сердечную мышцу и  
предотвратить инфаркт



## СВЁКЛА

Приводит кровяное  
давление в норму,  
препятствует  
образованию тромбов



## БАКЛАЖАН

Высокое  
содержание в  
баклажанах солей  
калия оказывает  
положительное  
влияние на  
работу сердца

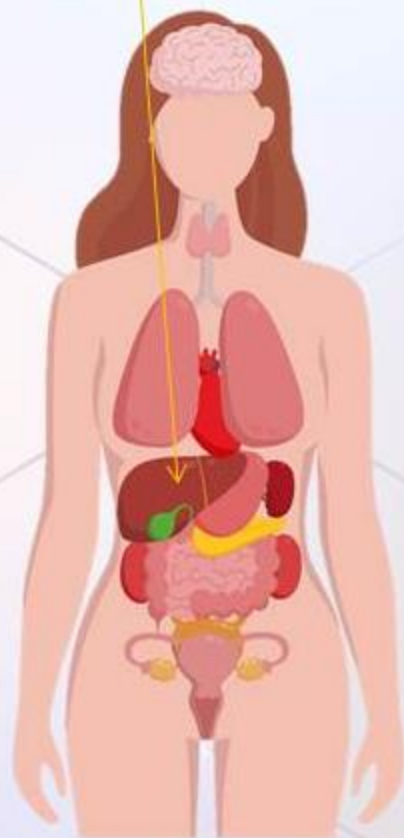


## МОРКОВЬ

При регулярном  
включении овоща в рацион  
стабилизируется  
уровень  
холестерина в  
крови



# ПЕЧЕНЬ



## БРОККОЛИ

✓  
Предохраняет  
клетки печени  
от  
повреждений



## СВЁКЛА

✓  
Богата витаминами  
которые служат  
строительным материалом  
для клеток печени



## ОГУРЕЦ

✓  
Способствует  
очищению  
печёночной  
ткани



## МОРКОВЬ

✓  
Морковный фреш  
помогает нормализовать  
желчеотток, что приводит  
к снижению нагрузки на  
печень

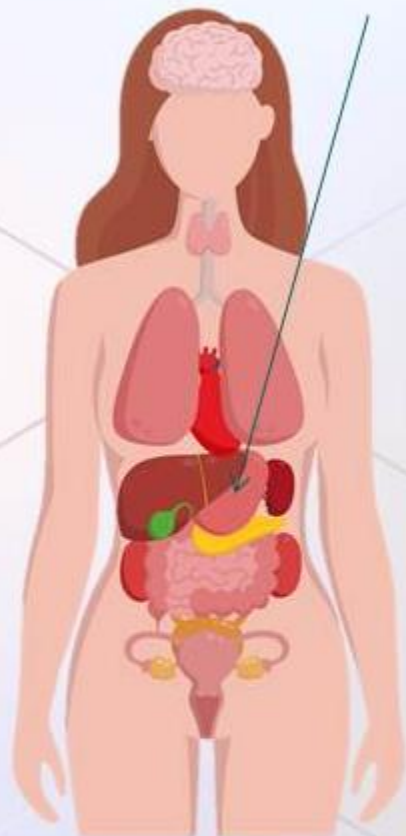


## БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

✓  
С помощью капусты  
можно восстановить  
печень, освободить её от  
токсинов и повысить  
работоспособность



# ЖЕЛУДОК



## БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

✓ Сок помогает  
восстанавливать  
слизистые оболочки



## ТЫКВА

✓ Можно употреблять  
при воспалительных  
заболеваниях  
желудка



## КАРТОФЕЛЬ

✓ Обволакивает и  
защищает слизистую  
желудка





# 5 МИФОВ О ПИТАНИИ

## ❖ МИФ

Нельзя есть после 18:00

## ❖ ПРАВДА

Не рекомендуется плотно есть  
за 3-4 часа до сна



## ❖ МИФ

Оливковое масло – низкокалорийное

## ❖ ПРАВДА

В нем столько же калорий, как в любом другом масле. Но оно полезнее!



## ❖ МИФ

Свежевыжатые соки полезны в неограниченных количествах

## ❖ ПРАВДА

Суточная норма – не более 3 стаканов



## ❖ МИФ

Лучший десерт – фрукты

## ❖ ПРАВДА

Фрукты лучше употреблять  
во время перекуса



## ❖ МИФ

На завтрак можно есть всё, что угодно

## ❖ ПРАВДА

Идеальный завтрак – это белки,  
жиры, углеводы и клетчатка!



# ПОЛЕЗНЫЕ



Регулярное употребление банана может облегчить состояние при депрессии, гипертонии



Сок апельсина хорошее противовирусное, противовирусное средство



В груше содержится калий, необходимый для нормальной работы сердца. Клетчатка улучшает пищеварение



Яблочная кислота способствует налаживанию работы кишечника. В семенах одного яблока содержится суточная норма йода



Содержит витамин С, натрий, фермент актинидин, который расщепляет белки, облегчая переваривание пищи



Сок ананаса стимулирует пищеварение. Ананас может притуплять чувство голода, ускорять обмен веществ



Инжир снижает уровень холестерина в крови и помогает при железодефицитной анемии



# ФРУКТЫ

Хурму рекомендуют употреблять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, гипертонией, анемией

