



В природе существует множество овощей и фруктов, которые приносят огромную пользу для организма человека. Самое интересное, что они находятся возле нас, некоторые мы употребляем регулярно, во время сезона, а некоторые игнорируем. Думаю, у многих есть предпочтения и самые «не вкусные». Предлагаю Вашему вниманию список, где расположены самые полезные овощи и фрукты. Возможно то, что Вы не любите, может оказаться одним из самых полезных и таким необходимым для Вашего организма. Приятного Вам аппетита и крепкого здоровья.







В народе облепиху называют «царь – ягодой», ведь польза облепихи для здоровья огромна – это настоящий природный лекарь.

По витаминному составу облепихе просто нет равных. Витамина С в ней содержится больше, чем в <u>цитрусовых</u> и в черной смородине.

Кроме того в облепихе также есть витамины группы В, каротин, рибофлавин, ликопин, токоферол (витамин Е), фолиевая кислота, натрий, магний, железо, дубильные вещества, сахара... И это еще не полный перечень входящих в состав облепихи полезных веществ.

Облепиха ускоряет заживление ран, используется при воспалительных

заболеваниях.













