

# Овощи, ягоды и фрукты Самые витаминные продукты

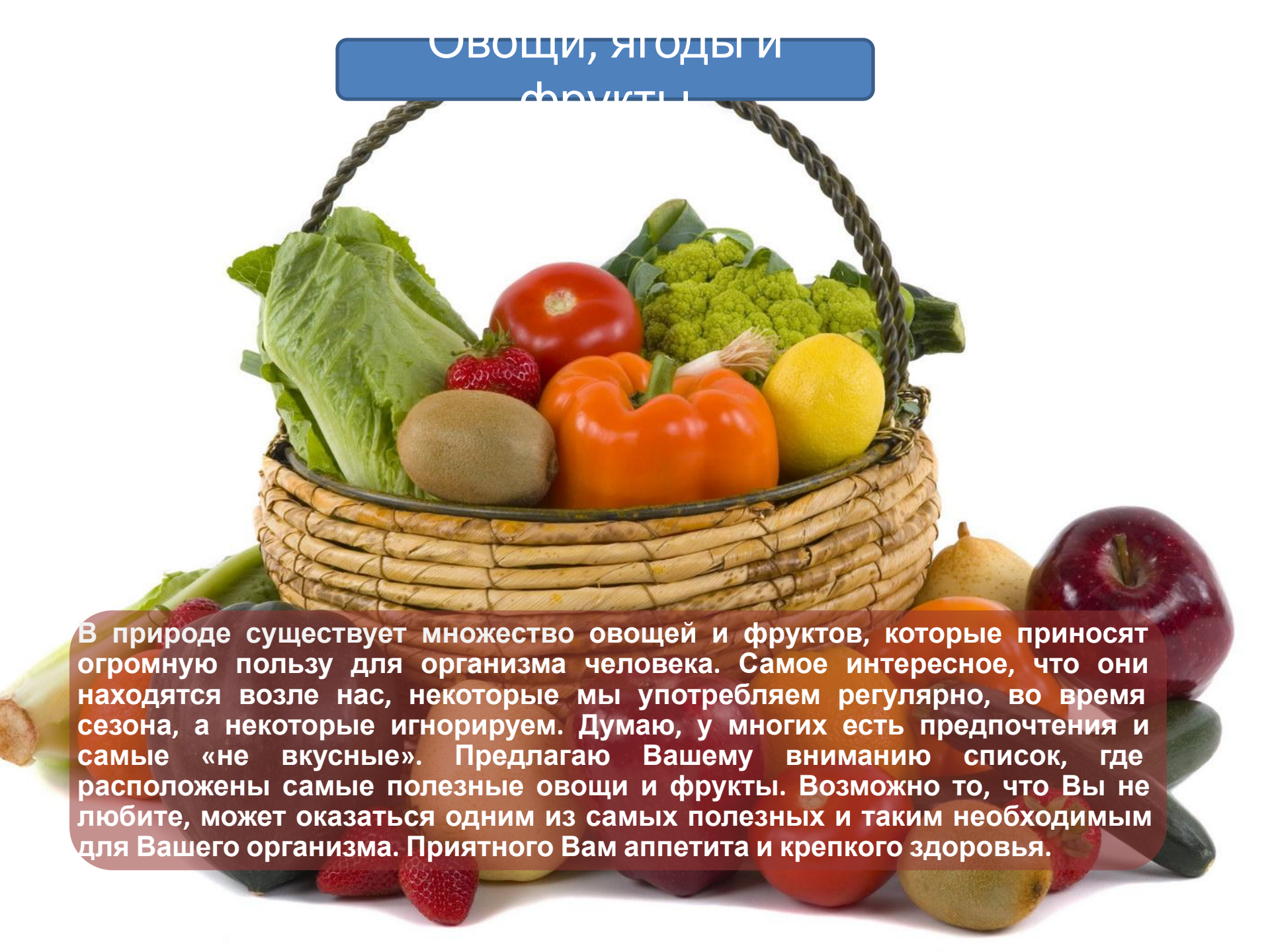


*Презентация ученика 1 класса «А»  
МБОУ СОШ № 22 г. Старая Купавна*

*Лим Никиты*

**Учитель: Клименкова**

## ОВОЩИ, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ



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.



# Ананас

Ананас – это источник пищевых волокон (клетчатка), необходимых для улучшения процесса пищеварения. Витамины содержатся в нём также в большом количестве: прежде всего это витамин С (здесь его даже больше, чем в чесноке), А, Е, РР, бета-каротин и группа витаминов В. По причине такого витаминного изобилия в сочетании с алкалоидами ананас считается отличным стимулятором бодрости и хорошего настроения. Многочисленные микроэлементы, в частности, йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, железо, фосфор и цинк дополняют состав ананаса. При всей своей полезности ананас ещё и малокалориен, от 47 до 52 калорий на 100 грамм продукта..



# Яблоко

и

Яблоки самый привычный фрукт в нашей стране и очень приятно, что именно яблоки крайне полезны и необходимы для нашего здоровья. Полезные и лечебные свойства яблок объясняются их целебным составом. В яблоках содержатся витамины С, В1, В2, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты.

В семенах яблок очень много йода, говорят, что если съесть 5-6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет удовлетворена.





# Облепиха

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 цитрусовых 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.



# Персик

Персики очень полезные, кроме того что и очень вкусные, имеют бархатистую кожуру и сочную мякоть помогающую пережить жаркое лето. Персики способны излечивать болезни, продлевать молодость и придавать жизненные силы. Персики на 80 % состоят из структурированной воды, и 14 % в них содержится сахарозы. Они полезны благодаря химическому составу – сочетанию минералов, витаминов и кислот. Винная, яблочная и лимонная кислоты, соли магния и калия, железа и фосфора, марганца, меди, селена и цинка – все это присутствует в персиках. Еще в них содержится каротин и витамины С, В, Е, К, РР. Не забывайте для здоровья и красоты есть персики в свежем виде. 3-4 персика в день помогут вам очистить организм от продуктов распада.





# Лимон



**Лимон — древнее профилактическое и витаминное средство. На английском флоте в конце XVIII века был введен обязательный прием 30 г лимонного сока ежедневно, что надежно охраняло моряков от цинги в дальних походах. В средние века считали, что лимоны предохраняют от чумы и являются противоядием при укусах змей. В Египте, где очень много скорпионов, жители и сейчас спасаются от их укусов лимонами. Если ужалил скорпион, берут лимон, режут его пополам, одну половину кладут на место укуса, а другую сосут. И все проходит**

# Инжир

Соплодия инжира (как свежие, так и подвяленные) вкусны и очень полезны. Он богат витаминами, сахарами, белками, пектиновыми веществами, клетчаткой, макро- и микроэлементами. Сахара в нем больше, чем в финиках, а железа больше, чем в яблоках. В инжире много солей калия и поэтому он показан при болезнях сердца, венозной недостаточности, для профилактики гипертонии. Инжир стимулирует обмен веществ в организме, улучшает пищеварение.





# *Болгарский перец*

**Состав болгарского перца – уникален, это настоящая сокровищница с нужными для здоровья компонентами витаминами.**

**Болгарский перец приносит нашему организму много пользы.**

**Плоды болгарского перца могут быть красного, оранжевого, коричневого или желтого цветов, различной величины и формы.**



# Киви

**Полезные свойства киви уникальны.**

**Он является лучшим продуктом, способным снабдить организм дневной нормой витамина С.**

**Полезные свойства киви позволяют ученым рекомендовать включать в рацион каждого человека один фрукт в день, что позволит значительно помочь организму**







**Приятного аппетита!**

