

Манго – король фруктов

*содержание витаминов, польза и вред для
организма*



Выполнила: ученица 2 класса «Е»

Строителева Мария

преподаватель : Захарова Лариса Павловна

Душистый и сочный манго неспроста носит титул «короля фруктов». Трудно поверить, но по популярности он обгоняет не только яблоки, но и бананы.

Количество его сортов колеблется от восьмисот до полутора тысяч!

Растет в Индии, Испании, Мексике, Таиланде, Канарах и др.



*Манго богато
витаминами, и это
делает фрукт
очень полезным:
Витамин С или
аскорбиновая
кислота –
антиоксидант,
укрепляет стенки
сосудов,
нормализует
нервную и иммунную
систему,
улучшает зрение и
состояние кожи*



Витамин А – важен для здоровой кожи, волос и зрения, антиоксидант, укрепляет ткани организма

Витамин Е – восстанавливает и регенерирует ткани, особенно после ожогов, продлевает молодость кожи.



Витамины группы В
(В3, В4, В6, В9) –
накапливают и
восстанавливают
энергию, ускоряют
процесс сжигания
жиров и
способствуют
похудению, так как в
манго мало калорий.
Богат углеводами,
белками и полезными
жирами, хорошо
утоляет голод.
Манго с молоком –
отличный десерт для
желающих похудеть



Интересно, что в незрелых плодах больше витамина С, а спелые и сочные манго – рекордсмены по витаминам А и В. Последние исследования показывают, что манго помогает остановить развитие различных опухолей



Спелый плод
содержит в себе
различные
микроэлементы:
Калий – выводит
воду из организма,
устраняет отеки,
укрепляет сердце
Фосфор –
укрепляет эмаль
зубов,
нормализует
кислотно-
щелочной баланс,
способствует
накоплению
энергии



Кальций –
необходим для
образования
костной ткани,
улучшает сон

Магний –
укрепляет
нервную систему,
манговые
«перекусы» в
течение дня
отлично снимают
стресс

Натрий -
нормализует
кровеное давление,
улучшает работу
мышц и нервной
системы



Предупреждение:

кожа манго может вызывать аллергические реакции, поэтому аллергикам лучше очищать фрукт перед употреблением, причем желательно в перчатках!



И, напоследок, как выбрать спелый манго при покупке:

- у него должна быть блестящая ровная кожа,*
- размер от 10 до 20 см,*
- фрукт должен быть упругим, не продавливаться от нажатия пальцами,*
- должен присутствовать хвойный или скипидарный аромат, особенно в районе хвостика, но без кислинки испорченного фрукта.*

Неспелый плод можно завернуть в бумагу и при комнатной температуре он дозреет. А вот в холодильнике его лучше не хранить!



Спасибо за внимание!

