

ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ ФРУКТЫ»

Подготовила :
Аверина О В



Абрикос

Плоды абрикоса усиливают пищеварение, укрепляют иммунитет и стимулируют рост. Содержат большое количество железа, каротина, фосфора и магния. Фосфор и магний повышают умственную работоспособность и улучшают память.





Груша

Фрукт-кладезь полезных веществ: витамин С, В1, Р, РР, каротин, дубильные и азотные соединения.

Высокое содержание фолиевой кислоты, которая поддерживает иммунитет и работу сердца и сосудов.



Гранат

Вкусный и полезный фрукт. В зёрнах граната содержатся сахара, яблочная и лимонная кислоты, немного витамина С.

Хорошо утоляет жажду. Замедляет старение, т.к. содержит антиоксиданты.

Благотворно влияет на организм в целом.





ВИШНЯ

Ценный диетический продукт. В этих плодах содержатся кумарины, способствующие свертыванию крови, предупреждая инфаркт. В вишне содержится большое количество полезных веществ: витамины А, С и РР, фолиевая кислота, антоцианы и др.





Брусника

Очень полезная и вкусная ягода. Содержит марганец, который участвует в углеводном и липидном обмене.

Обладает антистрессовыми свойствами, за счет урсоловой кислоты.

Способствует выведению алкоголя.



Виноград

Сочные, водянистые ягоды. Содержат клетчатку, витамины, аскорбиновую кислоту.

Благотворно влияет на костный мозг.

Способствует мягкому очищению организма, выведению токсинов.

Плоды питательны и хорошо освежают.



Дыня

Ложноягода, чрезвычайно богатая железом. Содержит В1, В2, РР, А, С, а также калий, натрий и хлор.

Дыня благоприятно воздействует на ЖКТ, в ней можно найти большое количество ферментов; снижает действие лекарств.



Банан

Содержит большое количество сахаров, в сочетании с высоким содержанием клетчатки.

Обладают большим запасом энергии. Главный микроэлемент — калий. Полезно употреблять при интенсивной работе.



Апельсин

Кисло-сладкий фрукт, содержащий много витаминов: С, В1, В2, РР. Микроэлементы: натрий, калий, магний, фосфор.

Восстанавливает силы, возбуждает аппетит, утоляет жажду.

Усиливает функцию толстого кишечника.