



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.



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.



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.



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.



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.



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.



Банан

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

Обладают большим запасом энергии.

Главный микроэлемент — калий. Полезно употреблять при интенсивной работе.



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.