

Так *свекольный сок* повысит гемоглобин, улучшит работу печени и лимфатической системы, уменьшит вес.

Тыквенный сок очень богат калием, витамином «Е», полезен при заболеваниях предстательной железы, уменьшает вес.

Капустный сок богат витамином «С», расщепляет жиры, полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Сок из редьки очень сильное мочегонное средство, полезен при заболеваниях дыхательных путей, снижает уровень холестерина в крови.

Живые витамины из овощей и фруктов наполняют организм энергией, улучшают состояние кожи и поддерживают здоровье человека.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ОСНОВНЫЕ ПОСТАВЩИКИ КЛЕТЧАТКИ, ИГРАЮЩЕЙ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ФУНКЦИОНИРОВАНИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, НОРМАЛИЗАЦИИ ЖИРОВОГО ОБМЕНА, ВЫВЕДЕНИИ ИЗ ОРГАНИЗМА ХОЛЕСТЕРИНА.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ПОВЫШАЕТ ИММУННЫЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА И ПОЗВОЛЯЕТ ПРОТИВОСТОЯТЬ БОЛЕЗНЯМ.

МНОГИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ИМЕЮТ ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ И С УСПЕХОМ ПРИМЕНЯЮТСЯ В ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТАХ. В ОТЛИЧИЕ ОТ СИНТЕТИЧЕСКИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ НЕ НАНОСЯТ ВРЕДА ОРГАНИЗМУ. ОНИ ИМЕЮТ БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ ЗА СЧЕТ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ВСЕГО НАБОРА ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ГАРМОНИЧНОМ СОЧЕТАНИИ.



ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ

Ноябрьск, 2019г.

О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима.

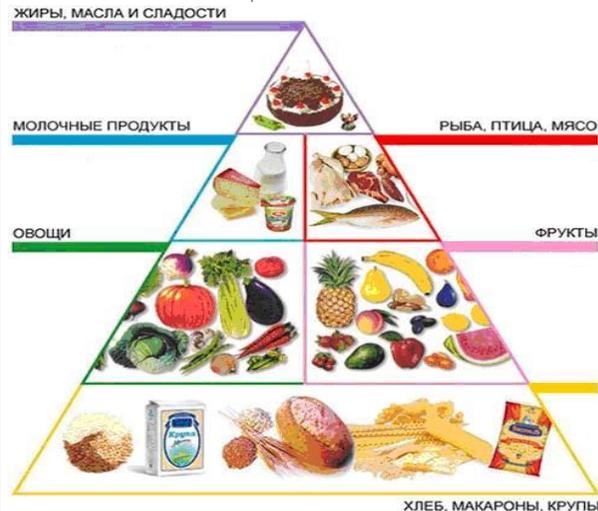
Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших витаминов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая



еда не приносит большего удовольствия и пользы.

В дневном рационе питания обязательно должны в достаточном количестве присутствовать овощи и фруктами. Запах и вкус овощей и фруктов стимулируют секреторную функцию желудка и поджелудочной железы, а органические кислоты «ощелачивают организм». Пектиновые вещества связывают соли тяжелых металлов и другие токсины.

В овощах и фруктах содержится полный набор витаминов, минеральных солей, микро и макроэлементов, других незаменимых компонентов пищи.



Исследования показывают, что ежедневное употребление овощей и фруктов в рекомендуемом медициной количестве может продлить жизнь человека более чем на 10 лет. Содержание тех или иных полезных веществ в каждом конкретном виде овощей и фруктов разное.

Овощи и фрукты полезней употреблять в свежем виде. При длительном хранении и

кулинарной обработке (особенно при термическом воздействии), их пищевая ценность снижается. То же происходит при консервировании, сушке и других видах обработки. Лучше всего питательные вещества сохраняются при замораживании свежих фруктов.



Витамин «С» входит в тройку самых сильных витаминов-антиоксидантов. В организме человека витамин «С» регулирует свертываемость крови, регулирует уровень липидов, активно участвует в формировании костной и соединительной тканей, регулирует жировой обмен, активизирует иммунную систему.

Живые витамины в овощах и фруктах не теряют свои полезные свойства и благотворно воздействуют на организм изнутри. Витамин «С» содержится в цитрусовых, в шиповнике, в черной смородине, в зелени и в разных других овощах и фруктах. Очень полезны и богаты витамином «С» свежевыжатые соки, но употреблять их необходимо не более 300-400 грамм в день.



Витамин «Е» необходим организму человека для нормального усвоения жиров, предотвращает окисление холестерина, снижает уровень инсулина, препятствует и растворяет сгустки крови-тромбы, самый необходимый витамин для сердечно-сосудистой системы.

Витамин «Е» содержится в орехах, натуральных растительных маслах, семенах груш, в бобовых, в помидорах, яйцах и в других продуктах.

Живые витамины в овощах и фруктах особенно полезны как дополнительный источник здоровья в период простудных заболеваний. Витамин А нормализует сон, укрепляет организм, регулирует артериальное давление, нормализует зрение. Витамин А содержится в кукурузной муке, болгарском перце, зеленом луке, моркови и других продуктах. Необходимое количество растительного витамина А до 600 мкг в сутки.