Способностью лечить различные заболевания обладают не только лекарственные препараты, но и растения, овощи, ягоды и ещё много чего натурального, из чего изготавливают настойки, отвары, соки, да или просто поедают их в сыром виде. Они помогают справиться с болезнью, провести профилактику или хотя бы избавится от тяжёлой симптоматики.

|  |  |
| --- | --- |
| Польза овощей и фруктов | О пользе фруктов, овощей и ягодОвощи и фрукты являются важной составляющей ежедневного рациона. Они необходимы для сбалансированного питания, обеспечивая значительное количество требуемых для организма витаминов, минералов и углеводов, включая клетчатку. Все плоды природы обладают и лечебной ценностью.В свежих фруктах и овощах мало жиров, калорий и натрия, нет холестерина и много клетчатки.Чем полезна клетчаткаОвощи и фрукты богаты клетчаткой. Она дает чувство сытости, тем самым уменьшая потребление пищи.Клетчатка полезна для сердца, помогает регулировать работу ЖКТ, снижает риск развития рака кишечника.Уменьшает уровень холестерина крови, таким образом помогая в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и снижая риска инсульта. |

|  |  |
| --- | --- |
| Какие овощи и фрукты полезны | Витамины и минеральные вещества в ягодах, фруктах и овощах**Калий** регулирует кровяное давление. Содержится:* В батате, томатах,
* Свекле, белой фасоли,
* Моркови, сливе и пр.

**Витамин А** сохраняет глаза и кожу здоровыми, защищает организм от инфекций. Наибольшее количество витамина А содержат:* батат, тыква,
* Морковь, шпинат,
* репа, горчица,
* Капуста, тыква, дыня и красный перец.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Чем полезны овощи и фрукты | **Витамин С** помогает заживлять порезы и раны, сохраняет здоровыми зубы и десны. Фруктовые и овощные источники витамина С:* Красный и зеленый перец,
* Киви, клубника, батат,
* Капуста, дыня, брокколи,
* Ананасы, брюссельская капуста,
* Апельсины и манго.

Овощи и фрукты (за исключением оливок, авокадо, и кокосов) не содержат жиров.Полезные свойства овощей, фруктов и ягод в зависимости от цветаКаждая группа цветов имеет похожие питательные вещества, но разный состав витаминов и элементов. Например, красные плоды наполнены витамином С, в то время как зеленые – витамин К.Если ежедневно съедать что-то из овощей каждого цвета, можно смело утверждать, что диета у вас сбалансированная. Это придает новое значение фразе «ешь радугу». |

|  |  |
| --- | --- |
| Самые полезные фрукты и овощи | Красные плодыНатуральные продукты красного цвета – низкокалорийные и с низким содержанием натрия. Они являются источником каротиноида под названием ликопин, обеспечивающего красный оттенок. Было выявлено, что ликопин снижает последствия воздействий свободных радикалов и помогает защитить от онкологии, а именно от рака:* легких,
* молочной железы,
* кожи,
* толстой кишки и пищевода.

Антоцианы, ликопин, флавоноиды и ресвератрол, найденные в красных овощах и фруктах, способны бороться с раком и сердечными болезнями, улучшать зрение и уменьшать кровяное давление, снижать воспаление и возрастную макулярную дегенерацию сетчатки глаза.По данным Национального института рака, 95% взрослых не включают в свой рацион достаточное количество красных и оранжевых овощей.Продукты питания, богатые витамином С, замедляют процесс старения, уменьшают риск рака, подагры, сердечных болезней.Красные фрукты и овощи улучшают память, положительно воздействуют на мочевыводящие пути, оздоравливают сердечно-сосудистую систему.Овощи, фрукты и ягоды, относящиеся к красным:* Вишня, красные яблоки, клюква,
* Красные сорта винограда, розовый грейпфрут,
* Брусника, красный лук, гранат,
* Свекла, красная капуста и картофель,
* Редис, малина, клубника,
* Помидоры, арбуз.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Фрукты и овощи полезны для здоровья | Оранжевые фрукты и овощиКаротиноиды являются наиболее мощным фитохимическим веществом в оранжевых фруктах и овощах. Чем темнее и ярче оранжевый цвет плодов, тем больше каротиноидов они содержат. Каротиноиды восстанавливают ДНК, помогают предотвратить рак и сердечные заболевания.Оранжевые продукты дают организму достаточное количество калия и витамина А, который положительно влияет на зрение и состояние кожи.Все оранжевые плоды также содержат много витамина С, соответственно, тоже укрепляют иммунную систему.Какие фрукты, овощи и ягоды относятся к оранжевым:* Абрикосы, тыква, дыня, хурма,
* Манго, нектарины, апельсины, папайи,
* Маракуйя, персики, морковь,
* Батат, мандарины, куркума.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Полезные фрукты овощи ягоды | Желтые плодыЖелтые фрукты и овощи содержат биофлавоноиды и каротиноиды, а также антиоксиданты, полезные для здоровья во многих отношениях.В них много пищевых волокон и витамина С. Эти фрукты и овощи укрепляют иммунитет, предотвращают некоторые сердечно-сосудистые заболевания. Полезны для пищеварения, зрения, иммунной системы и сердца.Желтые фрукты и овощи хорошо действуют на кожу, зубы и кости, помогают организму в процессе восстановления от травм. Они способны помочь устранить токсины, улучшить состояние крови, ускорить отток желчи, стимулировать действие пищеварительных соков, ускоряющих распад жирной пищи.Продукты желтого цвета:* Желтые яблоки, бананы, кукуруза,
* Желтый инжир, имбирь,
* Грейпфрут, лимоны, айва,

Желтые груши, ананас, желтый перец и помидоры и пр |

|  |  |
| --- | --- |
| Полезные свойства овощей и фруктов | Зеленые фрукты и овощиДвумя основными фитохимическими веществами в зеленых фруктах и овощах являются сульфорафан и индолы, предотвращающие рак. Они полезны для кровеносной системы, содержат витамин B, фолат и минералы.Витамин К в зеленых продуктах улучшает зрение, поддерживает в здоровом состоянии кости и зубы. Некоторые из желтых зеленых овощей содержат каротиноиды, лютеин и зеаксантин, способствующие предотвращению катаракты и других заболеваний глаз, а также остеопороза.Темную, листовую зелень можно выделить в отдельную категорию, потому что они просто «упакованы» питательными веществами. Замедляют старение, обладают противовоспалительными свойствами, помогают детоксицировать и восстанавливать ДНК, поддерживать здоровье кишечника.Зеленые овощи и фрукты используются для предотвращения и лечения дегенеративных заболеваний, таких как рак, болезни сердца и диабет 2 типа.Полезные зеленые продукты:* Артишоки, зеленые яблоки, руккола,
* Спаржа, авокадо, брокколи,
* Капуста, огурцы, зеленый виноград, зеленые бобы,
* Киви, лист салата, горох,
* Груши, перец, морские водоросли,
* Шпинат, цуккини.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Фрукты и овощи полезные +для сердца | Бело-зеленые овощи, фрукты и ягодыВ плодах этой категории присутствует аллицин, который создают противобактериологическую, противогрибковую, и противовирусную химическую среду в организме.Некоторые зелено-белые продукты предотвращают рак и сердечные заболевания, снижают уровень холестерина.*Интересно: многие считают сельдерей бесполезным растением, потому что в нем нет калорий, но он содержит минералы, например, натрий, который помогает сохранить суставы здоровыми.*Грибы содержат селен, способный предотвратить рак.Все бело-зеленые фрукты и овощи в этом списке помогают поддерживать низкий уровень холестерина, укрепляют сердце.Зеленовато-белые овощи, фрукты:* Азиатская (китайская) груша, корень лопуха,
* Цветная капуста, кокос, укроп, чеснок,
* Гуава, имбирь, хрен,
* Кольраби, порей, грибы,
* Зеленый и репчатый лук, сельдерей,
* Корень петрушки, пастернак,
* Картофель, репа.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Полезные овощи и фрукты для печени | Синие/фиолетовые фрукты и овощиГолубые, индиго и фиолетовые фрукты и овощи существенно замедляют процесс старения организма. Эти продукты содержат много антиоксидантов, в частности антоцианов и фенолов. Некоторые синие и фиолетовые фрукты и овощи также очень богаты витамином С.Все они помогают улучшить кровообращение, и предотвращают образование тромбов и, как следствие, предотвращают сердечные заболевания. Улучшают функции памяти, положительно влияют на мочевыделительный тракт, и снижают негативное воздействие свободных радикалов.Фиолетовые плоды:* Фиолетовая спаржа, бобы, капуста,
* Ежевика, черника, черная смородина и вишня,
* Баклажаны, бузина, финики,
* Фиолетовый виноград, кольраби,
* Тутовник, фиолетовый лук,
* Слива, черная редька.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Какие фрукты овощи полезны для сердца  | Полезные свойства привычных продуктовКабачкиЭти простенькие овощи успешно выводят шлаки из организма, достаточно в течение недели ежедневно съедать по 200 г сырых кабачков, чтобы провести полное очищение.Принимаемые в сыром виде, они не только очищают, но и замедляют старение организма, выводят из него лишние соли, предотвращая артрит, укрепляют сосуды. Улучшают работу сердца, стабилизируют давление, стимулируют функциональность ЖКТ, нормализуют микрофлору.В этом овоще содержится много клетчатки и минимум калорий: в 100 г всего 27 ккал. Кабачки легко и быстро усваиваются, разгружают печень, ускоряют обменные процессы.Поскольку этот овощ обладает ещё и мочегонными, и слабительными свойствами, то он актуален при заболеваниях, сопровождающихся отёками и запорами. |

|  |  |
| --- | --- |
| Овощи и фрукты полезные для организма | МалинаСодержащаяся в малине салициловая кислота воздействует по подобию аспирина:* понижает температуру,
* снимает воспаление,
* разжижает кровь,
* купирует болезненные ощущения.

В то же время малина не имеет побочных эффектов, имеющихся у аспирина.Салициловая кислота в плодах сохраняется даже после термообработки, соответственно, малину можно употреблять не только в свежем виде, но и сушеной или консервированной.Малиновый чай хорошо помогает при простуде: 1 столовую ложку сушёной малины залить 300мл кипятка, дать чуток настояться и можно пить как чай.Ягода насыщена и фолиевой кислотой, необходимой для женского здоровья. |

|  |  |
| --- | --- |
| Полезны ли фрукты и овощи | СельдерейОчень известен положительным воздействием на организм мужчин: при частом употреблении улучшается потенция. Чтобы получить максимальный эффект, лучше есть его сырым или пить свежевыжатый сок.Сельдерей ликвидирует неприятный запах изо рта – достаточно пожевать стебель или лист.Ещё он оказывает противовоспалительное и мочегонное действие, так что его полезно применять:* при проблемах с почками,
* метеоризме,
* избыточном весе,
* запоре.

Учитывая, что у сельдерея в чистом виде довольно-таки специфический вкус, не все будут в восторге, если его принимать в чистом виде. Можно взять 2 стебля, выжать в стакан и добавить туда для вкуса ещё и морковный сок. Выпить свежим.Морская капустаВ ней содержится много йода, в 2 столовых ложках присутствует суточная норма, а йод необходим для правильного функционирования щитовидной железы. Есть здесь также и магний, обеспечивающий здоровье нервной системы.В морской капусте содержится множество микроэлементов, которые помогут вывести вредные вещества из организма. Она малокалорийна, то есть это диетический продукт; в 100 г лишь 5 ккал. |