



# ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ





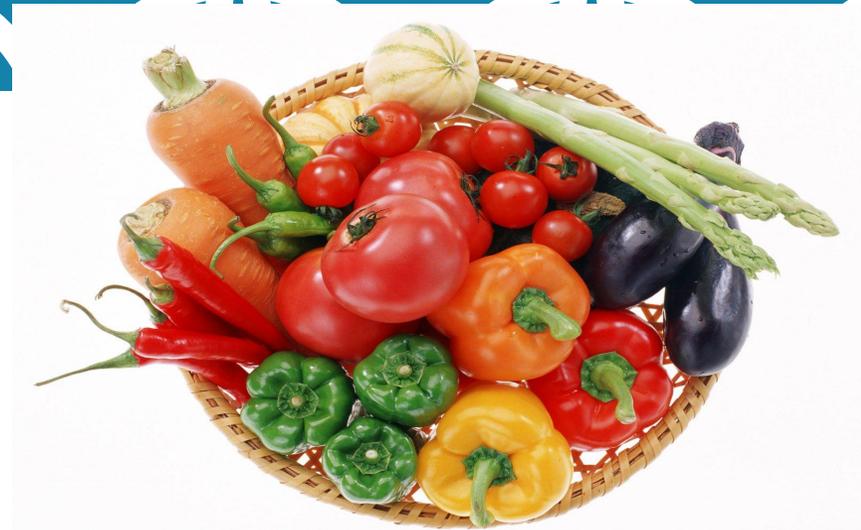
# УРОКИ ЗДОРОВ'Я



# ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ !!!



употребление овощей, в последнее время, стало главным источником натуральных витаминов в организм человека. Пользу овощей нельзя недооценивать, ведь когда мы едим капусту, кабачки, баклажан, огурцы или помидоры в наш организм поступают все полезные элементы и витамины. Кто же знал, что например в красном сладком перце больше всего витамина С или, что в помидорах и петрушке большое количество каротина





**ПОЛЬЗА ФРУКТОВ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ !!!!!**



В сладких фруктах отсутствует кислота .они богаты витаминами С , А , Е , витаминами группы В . В свою очередь нейтральные фрукты , не имеющие четко выраженного вкуса , содержат белки, витамины , минералы и микроэлементы . Фрукты целиком и полностью могут заменять калорийные десерты , так как имеют богатое разнообразие вкусов и полностью усиливают организм без риска для фигуры

