

СЫРОЕДЫ.

ПОДГОТОВИЛИ УЧЕНИКИ 8 «Б» КЛАССА
САФОНОВ АЛЕКСАНДР И МУКОВНИН СЕРГЕЙ



Медицинские исследования показывают, что люди, потребляющие много овощей и фруктов, реже болеют раком, меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний.



Применение свежих невареных овощей и фруктов, их соков нередко дает значительный эффект при лечении различных заболеваний.



Известно, что при варке разрушается 30-50% всех витаминов, предупреждающих хронические заболевания и стимулирующих защитные функции организма.



Положительным свойством сыроедения является быстрая насыщаемость при употреблении сырых продуктов по сравнению с употреблением продуктов, подвергнутых термической обработке. Невареная пища быстрее заполняет весь объем желудка. Это позволяет применять сыроедение для снижения веса.



КОНЕЦ!