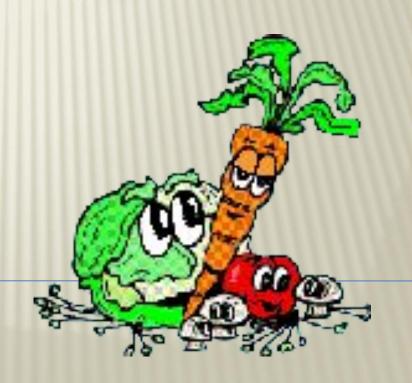


Сидит девица в темнице, а коса на улице.

овощи

МОРКОВЬ





Морковь - очень полезный овощ для организма. Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы ВВ, РР, <u>С, Е, Е, К, в ней</u> присутствует каротин вещество, которое в организме человека превращается в витамин





Морковь содержит белки и углеводы. Немало в моркови минеральных веществ, необходимых для организма человека: калияМорковь содержит белки и углеводы. Немало в моркови минеральных веществ, необходимых для организма человека: калия, железаМорковь содержит белки и углеводы. Немало в

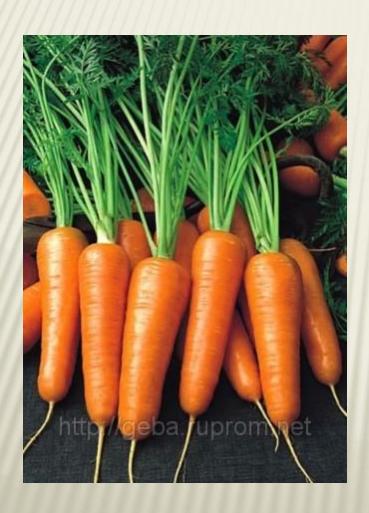




Целительные свойства моркови связаны с укреплением сетчатки глаза. Людям, страдающим близорукостью, конъюнктивитами и быстрой утомляемостью употребление этого продукта в пищу весьма желательно.







Полезные свойства моркови используются в питании человека. Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то морковь особенно полезна детям. Этот витамин поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки.



Вареная морковь помогает лечить **злокачественные** опухоли, дисбактериоз кишечника, нефриты. Обладает этот овощ и противомикробными свойствами. Для лечения насморка можно закапывать в нос сок моркови. Врачи и кулинары советуют использовать в пищу столовую морковь с ярко-красной кожицей, особенно если она убрана до первых осенних заморозков.





Сок моркови помогает привести весь организм в нормальное состояние. Морковный сок — самый богатый источник витамина А, который организм усваивает быстро. В соке моркови содержится большое количество витаминов В, С, D и Е. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.



Морковь, блюда из моркови и особенно морковный сок используются в лечебном питании, заболеваниях печени, сердечнососудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Пюре из сырой либо отварной моркови показано при колите.





Над землей трава, Под землей бордовая голова.

Вверху зелено, внизу красно, В землю вросло.

Кругла обычно, и красна как зорька В

борще, в салате...Это...

овощи











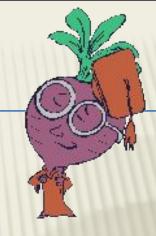
 Свекла обладает полезным и целебным свойствам. В свекле содержатся различные витамины (группы В (группы В, РР (группы В, РР, и др.), бетаина, минеральных веществ (йода (группы В, РР, и др.), бетаина, минеральных веществ (йода, <u>магния</u> (группы В, РР, и др.), бетаина, минеральных веществ (йода, магния, <u>калия</u> (группы В, РР, и др.),

Свекла устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержат много витамина АСвекла устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни витамин С. Прием в пищу свеклы предотвращает появление или рост злокачественных опухолей.

Содержание витамина В9 в свекле идеально подходит для предотвращения болезней сердца. Свекла имеет омолаживающие свойства.

Другой из важных элементов омолаживания свеклы - это кварц, очень важный для хорошего здоровья костей, артерий и кожи



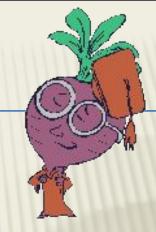




Олекарственных свойствах столовой свеклы можно говорить бесконечно. Свекла полезна и при заболеваниях печени. Свекла способствуют укреплению стенок капилляров. Вещества, содержащиеся в корнеплодах, оказывают сосудорасширяющее, противосклеротическое и успокаивающее действие

□ Вареная свекла, в отличие от многих других овощей, способна сохранять главные свои полезные свойства. Регулирует жировой обмен, препятствует ожирению. Словом вещество полезное во всех отношениях; оно присутствует и в корнеплоде, и в листьях свеклы, при нагревании практически не разрушается.







Сок свеклы — самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и для улучшения крови вообще. Он полезен, если его пить минимум 0,5 л в день в смеси с морковным соком.

