



*** Kulinārā studija
bērnēm**

**Кулинарная студия для
детей**

**DĀRZENĪ
ОВОЩИ**













Какие витамины содержатся в овощах?

Витамин А

Содержится в моркови, помидорах, красном перце и др.



Витамин К

Больше всего его содержится в шпинате, салате, помидорах и др.

Витамин С

Содержится в капусте, салате, зеленом горошке и фасоли, редисе, картофеле и др.



Витамин В

Содержится в горохе, фасоли, шпинате, и др.



Витамин Р

Содержится в моркови, красном перце, в зелени петрушки, шпинате, помидорах

АРБУЗ
Упреждает камни в почках, уменьшает отеки,
укрепляет сосуды, снижает утомляемость

ДЫНЯ
Антидепрессант, упреждает образование камней в почках
и желчевыводящих путях, повышает уровень гемоглобина.
Не сочетается с другими соками

НИВИ
Снижает уровень холестерина и мочевой
кислоты, что важно при болезнях суставов

ЦИТРУСОВЫЕ
Оказывают иммуностимулирующее дей-
ствие, снижают нервное напряжение,
поднимают настроение

СЛИВА
Средство против запоров, оказывает
антиоксидантное действие, благо-
творно влияет на работу сердца
и сосудов, нормализует отток желчи

ВИНОГРАД
Нормализует работу печени,
органов дыхания, легкое
противовоспалительное

ГРУША
Укрепляет иммунитет, помогает при
состояниях хандры,
нормализует работу сердечно-
сосудистой системы***

ЯБЛОКО
Комплексный натуральный поливита-
мин. Снижает уровень холестерина
и нормализует вес

ПЕРСИК И АБРИКОС
Нормализуют работу сердечно-сосудистой
системы, очищают от токсинов, выводят лиш-
нюю жидкость из организма***

ЧЕРЕШНЯ И ВИШНЯ
Повышают содержание гемоглобина
в крови, как следствие – улучшают самочув-
ствие и тонус всех органов

ЯГОДЫ (МАЛИНА, КЛУБНИКА, СМОРОДИНА)
Упреждают старение мелких сосудов, негативное
влияние радиации, улучшают цвет лица

ОГУРЕЦ
Нормализует обменные процессы, разжижает кровь,
упреждает развитие подагры или уменьшает ее развитие

ПОМИДОР
Средство против ранних морщин, снижает
вредное воздействие свободных радикалов*

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ
Антиоксидант, выводит соли,
потому является хорошим средством
от остеохондроза

СВЕКЛА
Нормализует состав крови,
улучшает ее биохимические
свойства**

МОРКОВЬ
Улучшает зрение
(если принимать с 1 ст. л.
раст. масла), средство
против гельминтов

КАРТОФЕЛЬ
Показан при гастрите
с повышенной кислотно-
стью и язвенной болезни

НАПУСТА
Мягкое желчегонное средство,
полезна при запорах

ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ И ЗЕЛЕНЬ)
Налаживает работу надпочечников
и щитовидной железы, помогает при
лечении болезней почек

СЕЛЬДЕРЕЙ (КОРЕНЬ И ЗЕЛЕНЬ)
Улучшает состояние при сахарном диабете, укрепляет
иммунитет, легкое антибактериальное средство

ТЫКВА
Улучшает перистальтику, нормализует сон, снижает нервоз-
ность, благотворно влияет на зрение, очищает от токсинов.

ЧТО ПОЛЕЧАТ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

* Людям с подагрой
и камнями в органах
принимать не регу-
лярно и не более
100 мл в день

** Понижает давл-
ение. Потому его
лучше разбавлять
другим соком
в соотношении 1:1
а гипотоникам – 1:2

*** Содержат повы-
шенное количество
углеводов. Поэтому
людям с избыточным
весом принимать не
регулярно и не более
100 мл в день