



# \* 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

**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 кислотностью и язвенной болезни

**НАПУСТА**  
Мягкое желчегонное средство, полезна при запорах

**ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ И ЗЕЛЕНЬ)**  
Назначивает 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 нервность, благотворно влияет на зрение, очищает от токсинов.

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

**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 действие, снижают нервное напряжение, поднимают настроение

**СЛИВА**  
Средство против запоров, оказывает антиоксидантное действие, благотворно 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 поливитамины. Снижает уровень холестерина и нормализует вес

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

**ЧЕРЕШНЯ И ВИШНЯ**  
Повышают содержание гемоглобина в крови, как следствие - улучшают самочувствие и тонус всех органов

## ЧТО ПОЛЕЧАТ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

\* Людям с подагрой и камнями в органах принимать не регулярно и не более 100 мл в день

\*\* Понижает давление. Потому его лучше разбавлять другим соком в соотношении 1:1 а гипотоникам - 1:2

\*\*\* Содержат повышенное количество углеводов. Поэтому людям с избыточным весом принимать не регулярно и не более 100 мл в день