

12+

О ПОЛЬЗЕ ЯГОД



Природа подарила нам огромное разнообразие вкуснейших ягод. Каждая ягода имеет свой аромат, запах, внешний вид и приносит определённую пользу здоровью – повышает иммунитет, улучшает зрение, очищает кожу, повышает настроение и т.п.

Выбирайте ягоду по вкусу и ешьте на здоровье!

КЛУБНИКА

обладает прекрасным ароматом, который содержит около 50-ти ароматных веществ, дарящих человеку хорошее настроение, прилив бодрости. Клубника богата витамином С. В пяти ягодах его столько же, сколько в одном крупном апельсине.

ЗЕМЛЯНИКА

богата железом, марганцем, медью, цинком. Содержит витамин С, пантотеновую и фолиевую кислоты. Способствует выведению мочевой кислоты и ее солей из организма.

КРЫЖОВНИК

содержит минеральные соли и витамины, органические кислоты. Рекомендуются употреблять при нарушении обмена веществ, в т. ч. при ожирении, обладает болеутоляющим эффектом.

МАЛИНА

используется, как природный аспирин. Она сохраняет молодость, т.к. содержит витамины, отвечающие за жизненный тонус, упругость кожи и ровный цвет лица. Полезна для снятия стресса, т.к. в ней много меди, входящей в состав большинства антидепрессантов.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА -

ароматная ягода с большим содержанием витамина С, также содержит витамин Е, витамины группы В, железо, антиоксиданты. Полезна при болезнях сердца, нервной системы, воспалений и рака.

ЧЕРНИКА

является хорошим средством для профилактики раковых заболеваний, помогает сохранить зрение, действует на сосуды, укрепляя их, способствует улучшению памяти, задерживает процессы старения в организме.

