**Фрукти та овочі**

**Зелений горошок** —це улюблений овоч дитинства. Він не тільки дуже смачний, а й являє собою унікальне поєднання корисних речовин: відмінне джерело білків, вуглеводів, клітковини, містить залізо, калій, фосфор, цинк, вітамін С, вітаміни групи В. Це ліки від втоми, анемії, горошок покращує розумову діяльність, допомагає вирішувати проблеми імунної системи. Забезпечує організм енергією, не підвищуючи при цьому рівень цукру в крові.

**Кукурудза** — зернами містить багато вуглеводів: клітковину, білок, величезну кількість вітаміни групи В, вітамін Е, калій, фосфор, магній, залізо, цинк. Вуглеводи кукурудзи забезпечують організм енергією, не викликаючи жирових відкладень. Магній захищає організм від процесів пов’язаних із захворюваннями і старінням. 150 г кукурудзи забезпечує близько 25% необхідної добової норми вітаміну В1, це позитивно впливає на роботу нервової системи, м’язів, серця та утворення червоних тілець крові.

**Морква** — містить вуглеводи, білки, каротин, Вітаміни В1, В2, В6, С, Е, Н, К, РР, а також кальцій, залізо, калій, мідь. Завдяки поєднанню цінних вітамінів та мінеральних солей морква попереджає анемію та покращує зір. Із усіх овочів морква містить найбільшу кількість бета-каротину, що сприяє захисту організму від шкідливої дії ультрафіолетових променів, надає шкірі пружність, ніжність та здоровий колір.

**Перець** — це  джерело вітамінів С і А, а також бета-каротину. Із усіх овочів після зелені петрушки перець є найбагатшим джерелом вітаміну С. 200 г перцю покривають денну норму дорослої людини в вітаміні С. Крім того перець містить вітамін А, що представляє смертоносний коктейль для вільних радикалів. Цей прекрасний дует запобігає накопиченню холестерину, захищаючи тим самим від склерозу та серцево-судинних захворювань.

**Помідори** — це найулюбленіший овоч в світі. Найкорисніше вживати його в сирому або свіжозамороженому вигляді. Містять цінну клітковину, а також кальцій, калій, фосфор та багато вітаміну А, В, С та Е.  Доведено не тільки цілющі властивості помідорів на серце та нирки, але й їх омолоджувальну дію на шкіру. Доведено, що помідори найкраще засвоюються в супах та соусах.

**Цибуля ріпчаста** — багата калієм, кальцієм, залізом, цинком, марганцем. Вона знімає почуття втоми та сонливості. У людей, які зовсім не вживають цибулю, швидкість звертання крові підвищена, що може призвести до тромбоутворення.

**Картопля** — один із основних продуктів нашого харчування. В ньому міститься багато калію, необхідного для нормальної роботи серцево-судинної та нервово-м’язової систем, а також для підтримання балансу рідини в організмі. Калій сприяє виведенню із організму надлишкової рідини.

**Чорна смородина** — збагачує організм вітамінами, покращує травлення, служить засобом профілактики гіповітамінозних станів. Ця ягода багата аскорбіновою кислотою, рутином, цианокобаламіном, залізом. Вживаючи 50 г ягід ми покриваємо добову норму вживання вітаміну С та рутину. Із інших вітамінів в ній містяться тіамін, піридоксин, рибофлавін, а також мікроелементи: калій, кальцій, йод, фосфор, мідь, цинк та ін.

**Малина** — містись аскорбінову та нікотинову кислоти, ретинол, рибофлавін, мідь, калій. Заліза в ній більше ніж в інших плодах. Вона знижує температуру тіла, являється потогінним засобом, покращує апетит. Рекомендується ослабленим після хвороби особам, знімає біль у шлунку.

**Вишня** — має цінні смакові якості. Вона містить рибофлавін, рутин, каротин, фолієву та нікотинову кислоти, має велику кількість різноманітних мінеральних речовин, та дуже цінні для укріплення стінок кровоносних судин. Вона покращує апетит, тому її рекомендують ослабленим дітям. В народній медицині використовують як засіб для зниження температури та при захворюваннях нервової системи. Пектини зменшують всмоктування токсичних речовин із кишечника.

**Слива** — містить доволі багато вітамінів групи В (підтримують в належному стані нервову систему, борються із втомою та безсонням, покращують настрій), Вітамін С (допомагає боротися з різноманітними інфекціями), провітамін А (покращує зір, знижує чутливість організму до вірусів та робить шкіру ніжною та шовковистою), вітамін К (покращує склад крові, запобігає тромбозам), вітамін Р (укріплює стінки як великих вен та артерій, так і дрібних капілярів). Із мікроелементів сливи багаті на натрій, калій, мідь та залізо.