

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ



Здоровье ребенка во многом зависит от питания. Употребление овощей и фруктов может предотвратить многие болезни. Ниже мы предлагаем Вам познакомиться с некоторыми из них.

### Брокколи

**Что содержит:** глюконоисолаты, в большом количестве лютеин (каротиноид), флавоноиды, хлорофилл, феноловые кислоты, магнезию.

**Действие:** усиление обеззараживающих функций клеток, защита от рака, развитие мускулатуры.

**Приготовление и употребление:** немного потушите, добавьте по вкусу специи, черный и красный перец и чеснок, посыпьте пармезаном.

### Зеленая капуста

**Что содержит:** глюконоисолаты, каротиноиды (лютеин), флавоноиды, хлорофилл, феноловые кислоты.

**Действие:** усиление обеззараживающих функций клеток, защита от рака, укрепление иммунитета, улучшение зрения.

**Приготовление и употребление:** мелко покрошите, затем потушите или отварите, добавьте по вкусу специи.

### Лук

**Что содержит:** в большом количестве кверцетин, сульфиды, феноловые кислоты.

**Действие:** обладает противовоспалительными свойствами, борется с возбудителями болезней: вирусами и бактериями; кверцетин препятствует загустению крови, предупреждает свертывание крови.

**Приготовление и употребление:** лук нужно есть каждый день, добавляя в сыром или тушеном виде к рыбе, мясу, в салат или суп.

### Лук-порей

**Что содержит:** в большом количестве сульфид аллицин, флавоноиды, каротиноиды, феноловые кислоты.

**Действие:** убивает бактерии и грибы в желудке и кишечнике, понижает содержание жира в крови, предупреждает артериальный склероз.

**Приготовление и употребление:** употребляйте в тушеном или сыром виде, посыпайте бутерброды или смешивайте с творогом, отдавайте предпочтение зеленым листьям.

### **Чеснок**

**Что содержит:** в большом количестве сульфид аллицин, флавоноиды, феноловые кислоты.

**Действие:** борется с бактериями и вирусами, сокращает уровень холестерина в крови, понижает кровяное давление.

**Приготовление и употребление:** 1-2 зубчика чеснока каждый день добавляйте в овощи или салат.

### **Картофель**

**Что содержит:** ингибитор протеазы, феноловые кислоты, витамин С.

**Действие:** способствует восстановлению клеток, усиливает защитные свойства организма.

**Приготовление и употребление:** употребляйте в пищу в вареном виде, в запеченном виде, в качестве гарнира к овощам, рыбе или мясу.

### **Салат**

**Что содержит:** каротиноиды, в большом количестве минеральные вещества и витамины, особенно витамин В и фолиевую кислоту.

**Действие:** дает энергию, фолиевая кислота способствует образованию кровяных телец.

**Приготовление и употребление:** готовьте различные сорта салата каждый день, добавляйте к ним по вкусу растительное масло, яблочный уксус, свежую зелень или томаты.

### **Томаты**

**Что содержат:** каротиноиды (ликопен), сапонин, полифенол, калий, витамины С и Е.

**Действие:** пигмент ликопен, придающий растениям красный цвет, препятствует действию свободных радикалов и снижает риск заболевания раком.

**Приготовление и употребление:** ежедневно добавляйте два больших свежих томата в салат, помните, что только действительно красные томаты содержат ликопен в большом количестве.

### **Морковь**

**Что содержит:** альфа- и бетакаротины, полифенолы, фитостерины.

**Действие:** бета-каротин восполняет потребность организма в витамине А, он улучшает зрение, укрепляет сетчатку и защищает клетки.

**Приготовление и употребление:** всегда готовить морковь с добавлением небольшого количества жира, только так в организме из бетакаротина образуется нужный витамин А, приготовьте морковный сок: свежавыжатый сок молодых морковок смешайте с чайной ложкой оливкового масла.

### **Шпинат**

**Что содержат:** каротиноиды, хлорофилл, феноловые кислоты, фитостерины, в большом количестве минеральные вещества, микроэлементы (калий).

**Действие:** усиливают защиту клеток, регулируют содержание гормонов, снижает кровяное давление.

**Приготовление и употребление:** свежий шпинат немного потушить, мангольд предварительно мелко порезать, смешать со специями, чесноком и сметаной или сливками по вкусу.

### **Фасоль**

**Что содержит:** ингибитор протеазы, сапонин, феноловые кислоты, флавоноиды.

**Действие:** способствует восстановлению клеток, нормальной работе органов пищеварения и печени.

**Приготовление и употребление:** молодую фасоль в тушеном виде подавайте в качестве гарнира или приготовьте из нее салат с маслом чертополоха, уксусом, луком, чесноком и зеленью.

### **Зелень (базилик, петрушка, укроп)**

**Что содержат:** монотерпены, каротиноиды, хлорофилл, феноловые кислоты, витамины, минеральные вещества.

**Действие:** способствуют выводу вредных веществ из организма и нормальному обмену веществ.

**Приготовление и употребление:** лучше всего добавлять в салат, смешивать с творогом или готовить с овощами.