

Полезные свойства фруктов

| Виды фруктов | Полезные свойства |
|---|--|
| <p data-bbox="108 331 223 362">Яблоко</p>  | <p data-bbox="810 331 1497 734">Свежие, спелые, ароматные яблоки чрезвычайно вкусны и полезны для человека. Великий Авиценна утверждал, что яблоко натошак каждое утро продлевает молодость и дарит силы. Регулярное употребление яблок улучшает мозговую деятельность. В этих фруктах содержится антиоксидант кверцетин, который препятствует разрушению клеток и развитию воспалений. Яблочный сок способствует образованию важного нейромедиатора ацетилхолина, существенно улучшая память.</p> |
| <p data-bbox="108 837 255 869">Апельсин</p>  | <p data-bbox="810 837 1497 1122">Апельсин - помогает повысить иммунитет, улучшить обменные процессы и побороть простудные заболевания. Помогают цитрусовые исправить состояние при авитаминозе и вывести токсины из организма. Плоды помогают справиться с запорами и позволяют скорректировать состояние при эндокринных заболеваниях.</p> <p data-bbox="810 1128 1497 1308">Плоды уменьшают количество холестерина в организме, и способствуют стабилизации давления. Помогают справиться с болезнями сердца. Цитрусовые помогают улучшить работу нервной системы, устранить усталость</p> |
| <p data-bbox="108 1527 204 1559">Банан</p>  | <p data-bbox="810 1527 1497 1886">Банан – мощный источник энергии, содержащий большое количество сахаров и других хорошо усваивающихся углеводов, насыщающих человека силой. Успокаивающее и обволакивающее действие банановой мякоти при воздействии на слизистые оболочки организма позволяет избавиться от изжоги. Регулярное употребление фрукта позволяет раз и навсегда забыть о депрессии, сделать характер более спокойным и уравновешенным.</p> |