

Полезные свойства овощей

Виды овощей	Полезные свойства
<p data-bbox="108 264 248 295">Морковь</p> 	<p data-bbox="724 264 1506 537">Ни один продукт не имеет в своем составе такого количества витамина А, как морковь. Витамин А необходим для нормального физического развития. Польза моркови не уменьшается после термической обработки, она, наоборот, придает овощу новые уникальные свойства. После варки хорошо усваивается организмом, улучшает работу кишечника, укрепляет иммунную систему, а также усиливает аппетит.</p>
<p data-bbox="108 636 347 667">Свекла красная</p> 	<p data-bbox="724 636 1506 1142">Свекла — это овощ, который можно смело причислить к пище, улучшающей состояние здоровья. Корнеплод очень полезен для нормальной функции кроветворения. Свекла помогает эффективно справиться с анемией и другими заболеваниями крови средней тяжести. Регулярное употребление свеклы предотвращает риск развития онкологических заболеваний. Корнеплод налаживает функцию щитовидной железы и энергетические процессы на клеточном уровне. При употреблении данного корнеплода отлично укрепляются стенки сосудов, улучшается состояние капилляров. Сырая свекла выводит из человеческого организма соли тяжелых металлов, радионуклиды.</p>
<p data-bbox="108 1151 446 1182">Капуста белокочанная</p> 	<p data-bbox="724 1151 1506 1518">Капуста – источник минеральных веществ, главным образом калия, кальция, фосфора, серы. Из микроэлементов преобладают алюминий, цинк, железо, марганец. Капуста стимулирует обменные процессы, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием. Её включают в лечебную диету при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, подагре, желчнокаменной, заболеваниях сердца и почек (соли калия способствуют выведению жидкости), гастритах с пониженной кислотностью.</p>
<p data-bbox="108 1644 274 1675">Картофель</p> 	<p data-bbox="724 1644 1506 1971">Картофель не только отлично насыщает и восполняет запасы энергии, но и обладает полезными свойствами. Картофель способен: повышает тонус организма и благотворно влиять на нервную систему; снижает давление и защищает сосуды от атеросклероза; помогает в лечении изжоги, гастрита с повышенной кислотностью и язвы; снимает воспаления и способствует заживлению слизистых; устраняет отеки и головную боль.</p>

