

ОВОЩИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день

МОЗГ

ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ

Снимает
повышенную
нервозность,
тормозит развитие
атеросклероза



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Снижает риск
развития нарушений
мозгового
кровообращения



ТЫКВА

100 г тыквенного
сока на ночь
помогает наладить
сон



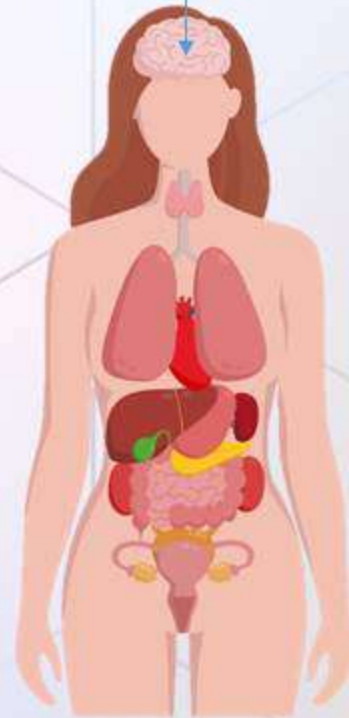
БРОККОЛИ

Способствует
улучшению
памяти



МОРКОВЬ

Способствует
предотвращению развития
многих заболеваний головного
мозга и нервной системы



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

ШПИНАТ

✓ Содержит много йода
и других полезных
веществ



ЧЕСНОК

✓ Способствует
полноценному
функционированию
щитовидной
железы



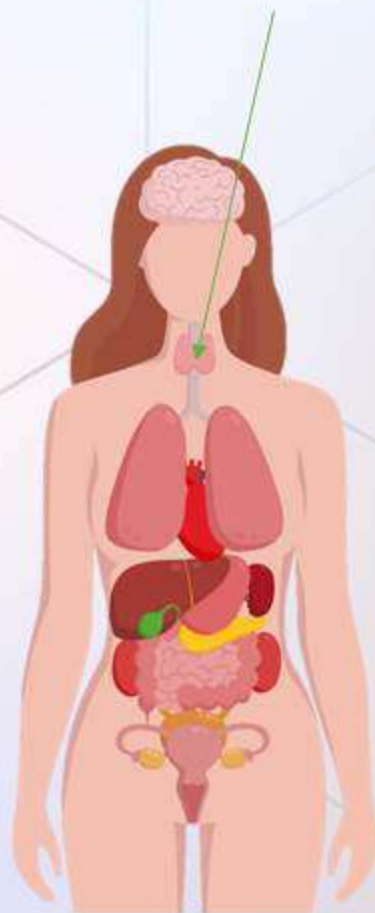
ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

✓ Способствуют
регенерации
эпителиальных
клеток щитовидной
железы



ЛУК

✓ Укрепляет
организм и
улучшает функции
щитовидной
железы



ЛЕГКИЕ

МОРКОВЬ

Бета - каротин
питает и укрепляет
легочную ткань



БРОККОЛИ

В брокколи много
сульфорафана, который
обладает сильным
противораковым
эффектом



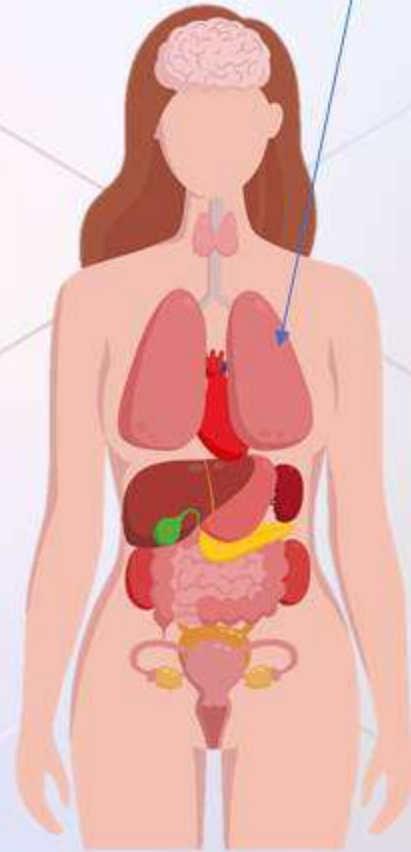
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ И ОСТРЫЙ

Тормозят
воспалительные
процессы



СВЁКЛА

Пигменты беталаины
оказывают
противовоспалительный
эффект как на
легкие, так и на
организм в целом



СЕРДЦЕ

ПОМИДОР

Помогает укрепить
сердечную мышцу и
предотвратить инфаркт



СВЁКЛА

Приводит кровяное
давление в норму,
препятствует
образованию тромбов



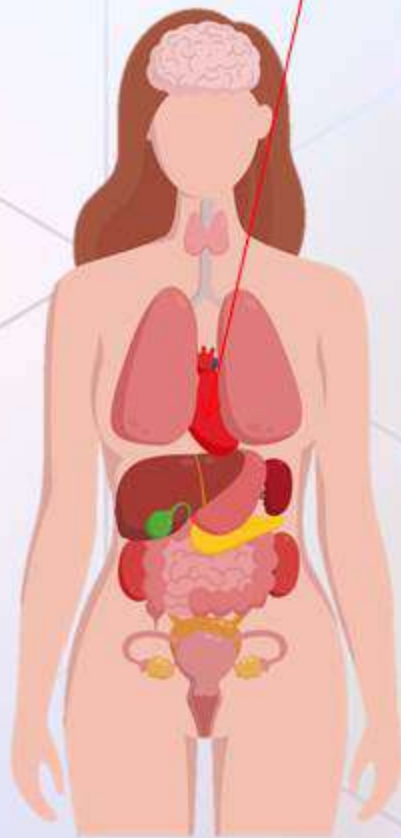
БАКЛАЖАН

Высокое
содержание в
баклажанах солей
калия оказывает
положительное
влияние на
работу сердца

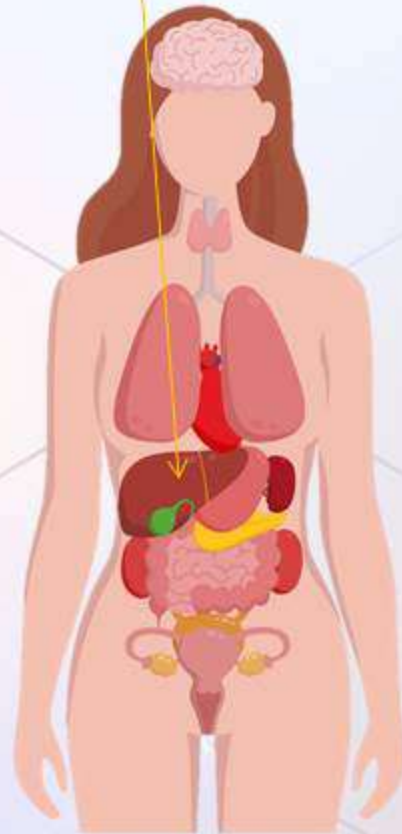


МОРКОВЬ

При регулярном
включении овоща в рацион
стабилизируется
уровень
холестерина в
крови



ПЕЧЕНЬ



БРОККОЛИ

✓
Предохраняет
клетки печени
от
повреждений



СВЁКЛА

✓
Богата витаминами
которые служат
строительным материалом
для клеток печени



ОГУРЕЦ

✓
Способствует
очищению
печёночной
ткани



МОРКОВЬ

✓
Морковный фреш
помогает нормализовать
желчеотток, что приводит
к снижению нагрузки на
печень

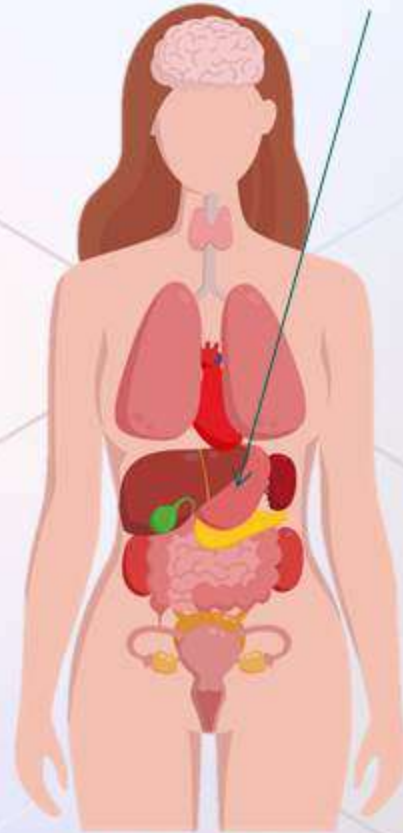


БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

✓
С помощью капусты
можно восстановить
печень, освободить её от
токсинов и повысить
работоспособность



ЖЕЛУДОК



БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

✓ Сок помогает
восстанавливать
слизистые оболочки



ТЫКВА

✓ Можно употреблять
при воспалительных
заболеваниях
желудка



КАРТОФЕЛЬ

✓ Обволакивает и
защищает слизистую
желудка

