

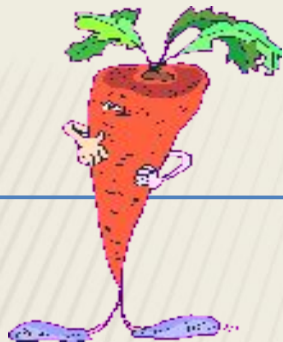


Сидит девица в темнице, а коса
на улице.

ОВОЦИ

МОРКОВЬ





МОРКОВЬ

- Морковь - очень полезный овощ для организма. Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в витамин А.



МОРКОВЬ



- Морковь содержит белки и углеводы. Немало в моркови минеральных веществ, необходимых для организма человека: калия, железа, фосфора, магния, кобальта, меди, йода, цинка, хрома, никеля, фтора и др. В моркови содержатся эфирные масла, которые обуславливают ее своеобразный запах.





МОРКОВЬ

- **Целительные свойства моркови** связаны с укреплением сетчатки глаза. Людям, страдающим близорукостью, конъюнктивитами и быстрой утомляемостью употребление этого продукта в пищу весьма желательно.



МОРКОВЬ

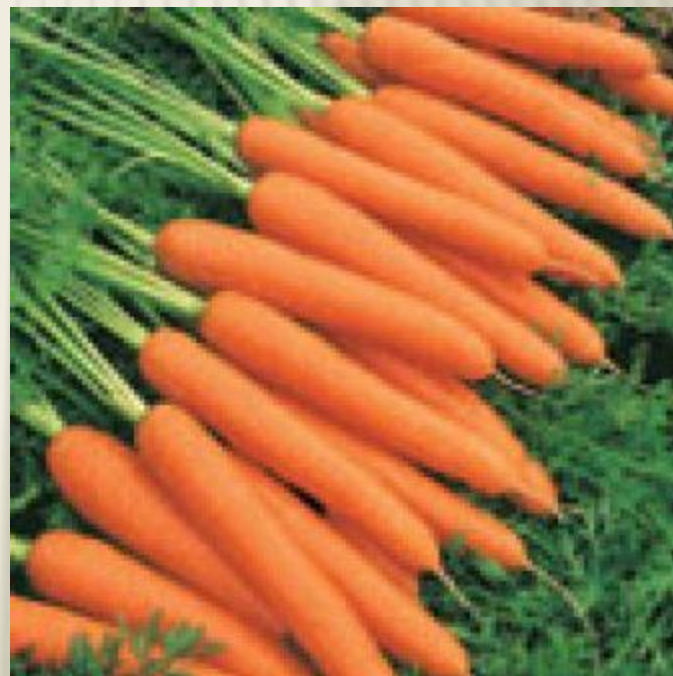


- **Полезные свойства моркови** используются в питании человека. Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то **морковь особенно полезна детям.** Этот витамин поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки.

МОРКОВЬ



- Вареная морковь помогает лечить злокачественные опухоли, дисбактериоз кишечника, нефриты. Обладает этот овощ и противомикробными свойствами. Для лечения насморка можно закапывать в нос [сок моркови](#). Врачи и кулинары советуют использовать в пищу столовую морковь с ярко-красной кожицей, особенно если она убрана до первых осенних заморозков.



МОРКОВЬ



- **Сок моркови помогает привести весь организм в нормальное состояние.** Морковный сок — самый богатый источник витамина А, который организм усваивает быстро. В соке моркови содержится большое количество витаминов В, С, D и Е. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.



МОРКОВЬ

- Морковь, блюда из моркови и особенно морковный сок используются в лечебном питании, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена. Пюре из сырой либо отварной моркови показано при колите.





Над землей трава, Под землей
бордовая голова.
Вверху зелено, внизу красно, В землю
вросло.
Кругла обычно, и красна как зорька В
борще, в салате...Это...

ОВОЩИ

СВЕКЛА



СВЕКЛА



- Свекла обладает полезным и целебным свойствам. В свекле содержатся различные витамины (группы В, РР, и др.), бетаина, минеральных веществ (йода, магния, калия, кальция, железа, и др.), Употребляется как общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ средство.

СВЕКЛА



- ❑ Свекла устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни витамин С. Прием в пищу свеклы предотвращает появление или рост злокачественных опухолей.
- ❑ Содержание витамина В9 в свекле идеально подходит для предотвращения болезней сердца. **Свекла имеет омолаживающие свойства.**
- ❑ Другой из важных элементов омолаживания свеклы - это кварц, очень важный для хорошего здоровья костей, артерий и кожи



СВЕКЛА



- О лекарственных свойствах столовой свеклы можно говорить бесконечно. Свекла полезна и при заболеваниях печени. Свекла способствуют укреплению стенок капилляров. Вещества, содержащиеся в корнеплодах, оказывают сосудорасширяющее, противосклеротическое и успокаивающее действие

СВЕКЛА

- Вареная свекла, в отличие от многих других овощей, способна сохранять главные свои полезные свойства. Регулирует жировой обмен, препятствует ожирению. Словом - вещество полезное во всех отношениях; оно присутствует и в корнеплоде, и в листьях свеклы, при нагревании практически не разрушается.



СВЕКЛА



- Сок свеклы — самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и для улучшения крови вообще. Он полезен, если его пить минимум 0,5 л в день в смеси с морковным соком.

A close-up photograph of two large, round, reddish-brown beet roots growing in dark soil. Several green leaves with prominent veins are visible above the roots. The word "конец" is overlaid in large, bold, red Cyrillic letters with a black outline, slanted upwards from left to right.

конец