



Гранат



Ананас



Киви



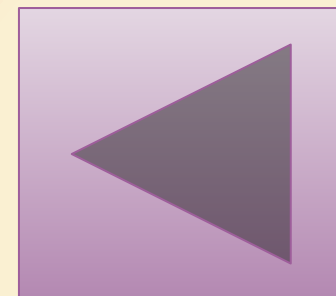
Апельсин



Персик



Абрикос



Гранат



Гранат – полезный фрукт, содержащий большое количество витаминов и минералов. Это отличное средство для профилактики и лечения большого количества заболеваний. Он особенно полезен для работы сердца и кроветворной системы.

Его рекомендуют употреблять пожилым людям и пациентам, что перенесли хирургическую операцию. Гранатовый сок применяется в качестве кроветворного средства, для профилактики развития патологии органов кровообращения.

При регулярном употреблении такой фрукт способен поднять жизненный тонус. проблемы с зубной эмалью.



Ананас



Ананас – это тропический фрукт, содержащий много ферментов, витаминов и антиоксидантов. Особенно он ценится за высокое содержание витамина С, марганца и бромелайна. По данным исследований, ананас полезен для организма человека – он способен укрепить иммунную систему, улучшить пищеварение, повысить плотность костной ткани и даже снизить массу тела.

Одно из основных преимуществ ананасов – высокое содержание витамина С и марганца. Витамин С важен для обеспечения полноценного роста и развития организма детей, поддержания работы иммунной системы, улучшения всасывания железа из просвета кишечника.



КИВИ



Фрукт под названием киви, также известный как «китайский крыжовник», известен всему миру. Немногие знают, что на самом деле он относится к экзотическим ягодам, растущим на древовидных лианах. Этот продукт поражает своими полезными свойствами и широко применяется в кулинарии, косметологии и медицине. Врачи рекомендуют давать киви детям, начиная с 2-х лет. Исключение составляют аллергические реакции, появляющиеся у малыша. Однако, включать данный продукт в рацион ребенка следует очень аккуратно и только после того, как его пищеварительная система будет полностью налажена. Доказано, что дети, употребляющие эту ягоду, реже болеют астматическим бронхитом.



Апельсин



Фрукт очень полезен для детей, поскольку насыщает организм самыми нужными витаминами и защищает малышей от анемии и малокровия. Однако до 1 года жизни давать апельсин ребенку нельзя — не исключен вред от возникновения аллергии.

После года рекомендуется предложить фрукт в количестве небольшой дольки — и если негативной реакции не последует, постепенно увеличивать дозировку. Максимальная норма апельсинов для детей до 7 лет — не больше 1 плода в сутки. После того, как фрукт съеден, кожуру необязательно выбрасывать. Польза цитрусовой кожуры в том, что цедра тоже содержит массу полезных веществ — витамин А, минеральные компоненты, аскорбиновую кислоту.



Персик



Вкусные и полезные – так можно сказать почти обо всех фруктах. Персики не исключение. На самом деле эти плоды можно назвать настоящим кладом витаминов и даже минералов. Мы собрали 5 фактов, которые заставят вас добавлять персики в свой рацион намного чаще, чем вы делали это ранее.

Персики по количеству витамина С могут соревноваться с цитрусовыми. Так что если вы хотите укрепить свой иммунитет или снизить воспаление, а на лимон у вас аллергия, покупайте персики. В одном среднем фрукте содержится около 10 мг витамина.

Витамин А необходим для здоровья кожи и поддержания хорошего зрения. Также этот микронутриент помогает укреплять стенки ЖКТ, что повышает его барьерную функцию. И никакие микробы, пробравшиеся внутрь вместе с едой, не смогут попасть в кровь. Конечно, витамин А можно получить в достаточном объеме из моркови, но согласитесь, что персики намного вкуснее.



Абрикос



Эти чудесные с медовым ароматом ярко-жёлтые плоды несут огромную пользу организму. Абрикосы являются источником витамина С, калия, железа, фолиевой кислоты и пищевых волокон. Даже сам вкус мякоти доставляет огромное удовольствие и снижает риски развития депрессии. А сколько в этих плодах здоровья!

Два-три абрикоса в день помогают наладить пищеварение. Это отличное средство против запора и повышенного газообразования. Да, чрезмерное поедание фрукта грозит расстройством кишечника. Но если есть плоды абрикосового дерева вовремя и в меру, то столкнуться с такими неприятностями вряд ли придётся.

Абрикос в свежем и сушёном виде — настоящий помощник сердца и оберег сосудов. Плоды способствуют укреплению тканей и улучшают работу сердечной мышцы.

