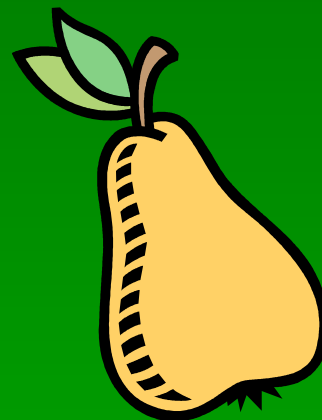


„Owoce źródłem witamin”



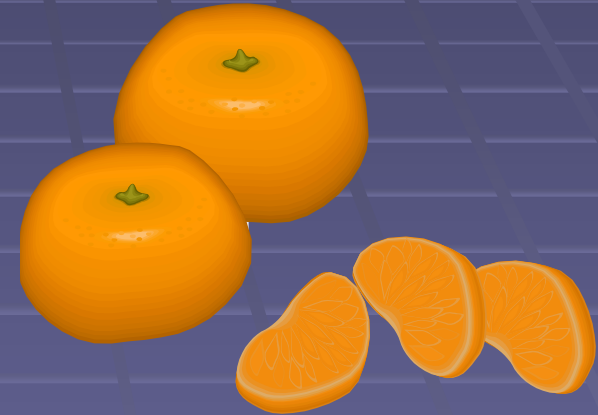
GRUSZKA

- Ten owoc występuje w Europie aż w 5 tysiącach odmian, u nas popularnych jest tylko kilka gatunków. Gruszkami można objadać się bezkarnie na diecie odchudzającej. Przeciętnej wielkości owoc ma tylko 62 kalorie, ok. 10% cukru - lewulozy łatwo przyswajalnej dla organizmu i niewiele białka. Gruszka jest zasadowotwórcza i bogata w witaminy: A, z grupy B oraz C. Zawiera sporo mikroelementów, m. in. potas, sód, wapń, magnez, jod i fosfor. W niektórych gatunkach występuje jednak ten rodzaj wapnia, którego organizm nie przyswaja. Gruszki lekko obniżają ciśnienie krwi, a suszone ułatwiają trawienie.



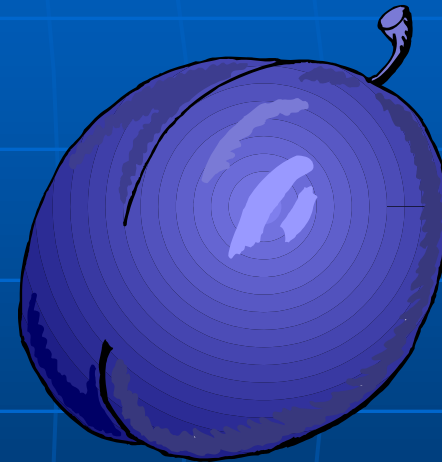
MANDARYNKA

- Kupując mandarynki trzeba je koniecznie powąchać. Oznaką dobrego gatunku i świeżości jest właśnie intensywny aromat. Owoce zawierają dużo kwasów organicznych, m. in. cytrynowy i jabłkowy, które pomagają pozbyć się substancji toksycznych z organizmu. Jedna mandarynka to około 30 kalorii, śladowe ilości tłuszczu i protein. Jest więc doskonała dla osób odchudzających się. Zawiera też sporo witamin: A, B1 i B2, PP oraz mikroelementy, głównie związki potasu, który kontroluje gospodarkę wodną organizmu. Są silnie zasadowotwórcze, zawierają też wapń, magnez i fosfor. Mandarynki zalecane są dla osób cierpiących na schorzenia dróg moczowych, pomagają również na zaparcia. Wystarczy zjeść przed snem kilka owoców i popić szklanką przegotowanej wody.



ŚLIWKA

- To owoce z tradycjami, uprawiali je już starożytni Grecy. Mają wiele własności odżywczych. Kwasy organiczne i potas usprawniają krążenie, lekko obniżają ciśnienie i działają moczopędnie. Sliwki powinny jeść osoby chorujące na reumatyzm, podagrę, kamicy nerkową i puchlinę wodną. Duża zawartość błonnika poprawia pracę żołądka i jelit, świeże albo suszone poleca się przy chronicznych zaparciach. Błonnik działa jak miotełka, pomaga pozbyć się z organizmu substancji toksycznych. Sliwki warto też polecić uczniom i studentom podczas sesji, witaminy B1 i PP łagodzą stres i korzystnie wpływają na pracę mózgu. A poza tym owoce odmładzają, mają bowiem mnóstwo antyoksydantów, które opóźniają proces starzenia się i chronią przed rakiem.



CZARNA PORZECZKA



Nie każdy lubi jej charakterystyczny zapach i smak. Warto się do niej przekonać, gdyż jest jednym ze zdrowszych owoców. Obfituje w antyutleniacz: witaminę C /w 100 g owocu jest jej około 200 mg/. W dodatku bardzo trwałą, nawet podgrzewanie niszczy ją w niewielkim stopniu. Dlatego również przetwory owocowe są pełnowartościowe. Czarna porzeczka pomaga w leczeniu anginy, chronicznego kaszlu, jest dobrym środkiem napotnym i pobudzającym system immunologiczny. Napar z suszonych liści przyspiesza wydalanie toksyn, reguluje pracę nerek, a nawet rozpuszcza piasek w pęcherzu moczowym.



ANANAS

- ▶ **Znachorzy brazylijscy od wieków stosują kurację ananasową na anemię, choroby wątroby i nerek. Dzięki witaminom, solom mineralnym i kwasom organicznym pomaga pokonać przeziębienie. Wzmacnia system immunologiczny, zwalcza wirusy i łagodzi najróżniejsze stany zapalne. Wpływa korzystnie na pracę nerek, gdyż jest lekko moczopędny. Wspomaga leczenie zaburzeń nerwowych i niektórych chorób skórnych. Działa odżywczo, dodaje energii, zapobiega wiotczeniu mięśni. Zawiera enzym, który wspomaga pracę jelit i usprawnia procesy trawienne, powoduje również spalanie nadwyżek kalorycznych. Sok ze świeżego owocu powinny pić osoby na diecie odchudzającej, a także narzekające na wzdęcia i zaparcia. Jest również bogatym źródłem manganu, który chroni przed osteoporozą i zmianami reumatycznymi. Miąższ z wyciśniętego owocu można wykorzystać do maseczki piękności.**



THE END

- **DZIĘKUJEMY ZA OBEJRZENIE
NASZEJ PREZENTACJI O OWOCACH**



Uczniowie klasy Va

**Szkoła Podstawowa nr 15
Białymstoku**

