**Приложение**

**Овощи на страже здоровья**

|  |  |
| --- | --- |
| Капуста | Очень низкая калорийность капусты в сочетании с богатым набором витаминов и биологически активных веществ позволяет использовать ее в питании людей с избыточным весом и ожирением. Капуста создает ощущение сытости при очень низкой калорийности. Она полезна при заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритах, но не рекомендуется при метеоризме и повышенной кислотности желудка. |
| Морковь | Повышает тонус организма, оказывает омолаживающее действие, замедляет рост раковых клеток, подавляет развитие гнилостных процессов в кишечнике. Полезна ослабленному организму. Способствует росту. Ее надо заправлять маслом или сметаной. |
| Огурцы | Огурцы - рекордсмены по количеству содержащейся в них воды - 96,8%. Однако эта вода не простая, а «живая». В ней растворены минеральные соли, а соотношение их столь удачно, что оказывает  регулирующее и разгрузочное действие на работу сердца, печени и почек. Способствует нормализации давления, выведению воды из организма. В них много йода. В огурцах содержится небольшое количество сахаров. Полезны для людей с избыточным весом. |
| Перец | Из-за высокого содержания витамина С перец благотворно воздействует на кровеносные сосуды – повышает упругость капилляров и снижает их проницаемость. Среди прочего он является эффективным средством против простуды, астмы и бронхита. |
| Лук | Обладает обеззараживающим, бактерицидным действием. Возбуждает аппетит. В народе говорят: «Лук – от семи недуг». |
| Чеснок | Общеукрепляющий эффект, исключительные бактерицидные свойства. |
| Картофель | Очень калорийный. Содержит много углеводов и калия, необходимого для работы сердца. |
| Томат | Повышают аппетит, улучшают работу поджелудочной железы, оказывают губительное действие на кишечные бактерии. Помогают при нарушении кровообращения, ухудшении зрения. |
| Свекла | Полезна, т.к. нормализует работу пищеварительной системы. Способствует выведению из организма радиоактивных веществ, улучшает жировой обмен, снижает артериальное давление. |