

ПОЛЕЗНЫЕ



Регулярное употребление банана может облегчить состояние при депрессии, гипертонии



Сок апельсина хорошее противовирусное, противовирусное средство



В груше содержится калий, необходимый для нормальной работы сердца. Клетчатка улучшает пищеварение



Яблочная кислота способствует налаживанию работы кишечника. В семенах одного яблока содержится суточная норма йода



Содержит витамин С, натрий, фермент актинидин, который расщепляет белки, облегчая переваривание пищи



Сок ананаса стимулирует пищеварение. Ананас может притуплять чувство голода, ускорять обмен веществ



Инжир снижает уровень холестерина в крови и помогает при железодефицитной анемии



ФРУКТЫ

Хурму рекомендуют употреблять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, гипертонией, анемией

