

## Полезные овощи

Автор: Надежда Блошенкина  
08.02.2011 18:04

---



### Огурцы

Настоящие рекордсмены по содержанию воды 97%, необходимы для работы сердца и сосудов,



### Помидоры

Нормализует обмен веществ в организме. очень полезны для сердца и сосудов, а также нормаль



### Свекла

Отлично поднимает гемоглобин в крови в сочетании с морковью и черной редькой. Маринованна

## Полезные овощи

Автор: Надежда Блошенкина  
08.02.2011 18:04

---



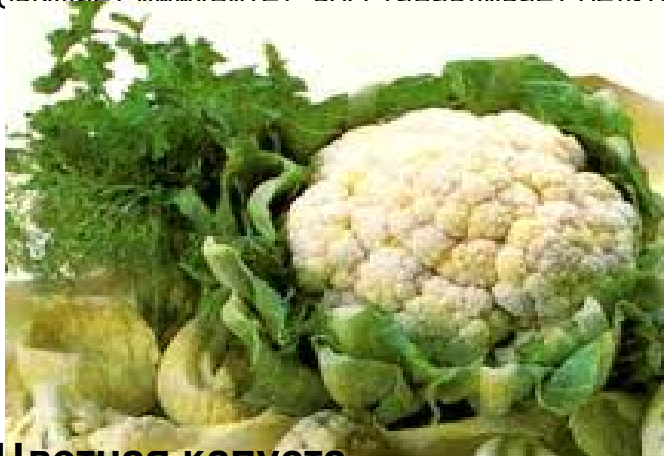
**Чеснок**

~~Отличное средство от насморка и кашля. Помогает также при зубной боли и атеросклерозе, сни~~



**Морковь**

~~Повышает иммунитет, восстанавливает белковый, жировой и углеводный обмен, выводит из орга~~



**Цветная капуста.**

## Полезные овощи

Автор: Надежда Блошенкина  
08.02.2011 18:04

~~Настоящие рекордсмены по содержанию воды 97%, необходимы для работы сердца и сосудов,~~



### ~~Кукруза~~

~~Регулирует процесс работы желудка, помогает при различных заболеваниях кишечника, считается~~



### ~~Баклажаны~~

~~Нормализуют водный обмен, стимулируют работу сердечной мышцы, выводят из организма излиш~~



### ~~Патиссоны.~~

~~Улучшают перистальтику кишечника, выводят из организма шлаки, в том числе избыток холестерина~~

## Полезные овощи

Автор: Надежда Блошенкина  
08.02.2011 18:04

---



**Перец стручковый.**

~~Укрепляет кровеносные сосуды, способствует накоплению в организме витамина С, хорошо соче~~



**Фасоль стручковая.**

~~Делает все без исключения благодаря высокому содержанию белка, отвар используют при ре~~



**Краснокочанная капуста**

~~Идеальное блюдо для людей, страдающих ожирением, атеросклерозом, гипертонией и сахарны~~



**Брокколи**

Регулярное потребление брокколи является отличным оружием против стресса. Содержит суль



**Белокочанная капуста**

Содержащиеся в белокочанной капусте витамины U излечивают язву. Больным рекомендуют упо



**Пекинская капуста**

Самая богатая витаминами часть капусты - ее центральная жилка. По содержанию белка и вита