

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 Блошенко
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.

~~Делают всем 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