



Opis wybranych owoców

**Powiatowa Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni**

Klaudia Zbieranek



Agrest

- **Agrest** może być zielony, czerwony lub żółte,
- Agrest posiada działanie antynowotworowe, wspomaga trawienie, obniża poziom cholesterolu, chroni układ krwionośny i serce, koi nerwy,
- Zawiera witaminę B, C i A, żelazo, fosfor, magnez, potas, błonnik,



Ananas



- **Ananas** to po bananach jeden z najczęściej konsumowanych owoców na świecie,
- Reguluje poziom ciśnienia, spowalnia starzenie, wspomaga system układu odpornościowego, działa korzystnie na wzrok,
- Zawiera potas, magnez, biotynę, witaminę C,

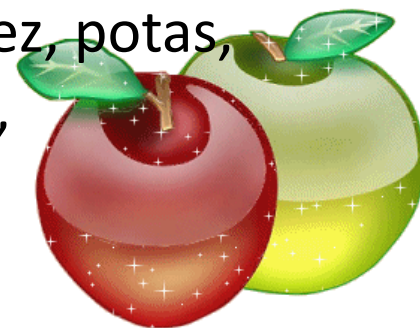




Arbuz



- **Arbuz** z 92 % składa się z wody,
- Opóźnia proces starzenia się, przyspiesza proces regeneracji, polepsza przemianę materii, zapobiega chorobom serca, korzystnie wpływa na układ pokarmowy,
- Zawiera magnez, potas, witaminę A i C,





Banan

- Wyróżnia się **banany**: żółty, mini, czerwony, plantan,
- Ma korzystny wpływ na układ nerwowy i mięśniowy, zmniejszają ryzyko zachorowań na raka,
- Zawiera witaminy C, K, E, A oraz B, białko, błonnik, potas, magnez, fosfor, wapń,





Brzoskwinia



- **Brzoskwinia** nazywana jest perskim jabłkiem,
- Cenne składniki kryją się w skórce,
- Wspomaga pracę nerek, pomaga w walce z anemią i zaparciami,
- Zawiera potas, cukry, błonnik, witaminę A i C,





Cytryna

- **Cytryna** wzmacnia odporność organizmu, przyśpiesza samooczyszczanie organizmu, pobudza procesy trawienia, pobudza wytwarzanie śliny,
- Zawiera witaminę C, B i E, potas, magnez, sód, żelazo, fosfor, wapń,



Czereśnia



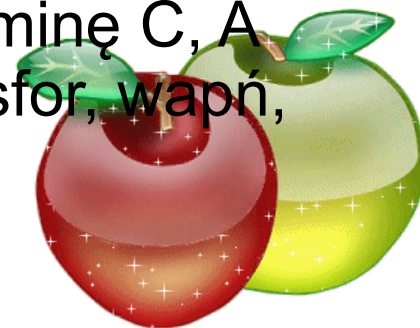
- Im ciemniejsza **czereśnia**, tym większa ich wartość odżywcza,
- Czereśnie są niezawodnym źródłem energii, oczyszczają nerki, odtruwają wątrobę,
- Zawiera witaminę C i B, potas, wapno, żelazo, magnez,





Grejpfrut

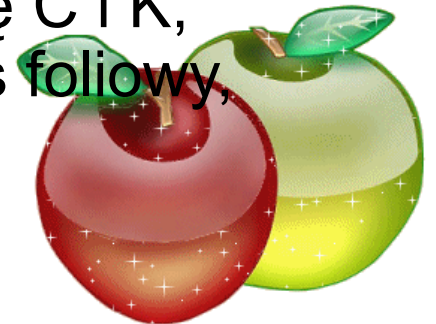
- Wyróżnia się **grejpfuty** czerwone, żółte i zielone,
- Grejpfrut wzmacnia odporność organizmu, wpływają na serce, obniżają poziom cholesterolu, regulują ciśnienie, posiadają właściwości antynowotworowe,
- Zawiera witaminę C, A i B, potas, fosfor, wapń, magnez,



Gruszka



- **Gruszka** może zapobiec udarowi mózgu i rozwojowi nadciśnienia, pozytywnie wpływają na tarczycę, zmniejszają ryzyko zachorowań na nowotwory, zmniejszają ryzyko cukrzycy,
- Zawiera jod, bor, potas, wapń, magnez, fosfor, sód, witaminę C i K, błonnik, kwas foliowy,





Jabłko

- **Jabłko** to najpopularniejszy polski owoc,
- Jest około 10 000 odmian jabłek, np. papierówka, antonówka, ligol,
- Jabłka wpływają korzystnie na skórę, opóźniają proces starzenia się, wspomagają organizm immunologiczny,
- Zawiera błonnik, cukry, potas, cynk, witaminę C, A, E i B,





Jagoda



- **Jagody** mają korzystny wpływ na wzrok, obniżają poziom cholesterolu, likwidują biegunkę, uelastyczniają naczynia krwionośne, opóźniają proces starzenia się, posiadają właściwości antybakteryjne,
- Zawiera cukry, witaminę A, C, E i B₆, wapń, potas,



Jeżyna



- **Jeżyny** stosowane są przy przeziębieniu, wzmacnia organizm i zwalcza drobne infekcje, zmniejsza ryzyko chorób serca,
- Zawiera potas, fosfor, foliany, błonnik, witaminę A, K, C i E,





Kiwi

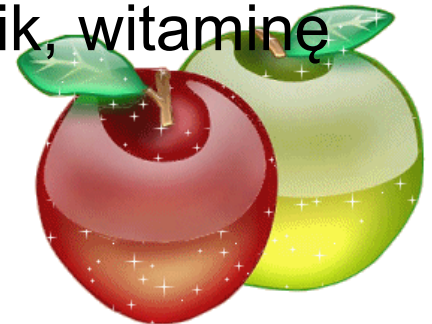
- **Kiwi** nosi swoją nazwę na cześć ptaka kiwi.
- Kiwi obniża ciśnienie, reguluje układ pokarmowy, korzystnie wpływa na wzrok,
- Zawiera potas, wapń, fosfor, magnez, luteinę, błonnik, foliany, witaminę C, E i K,





Malina

- Wyróżnia się ok. 200 gatunków malin,
- Maliny wspomagają układ odpornościowy, wykazują działanie uspakajające, wpływają na wzrok, zapobiegają anemii, działają antybakteryjnie,
- Zawiera potas, fosfor, foliany, błonnik, witaminę C,





Mandarynka



- **Mandarynka** wspomaga układ odpornościowy, spowalniają proces starzenia się, poprawiają kondycję skóry i wpływają korzystnie na wzrok, zapobiegają chorobom serca,
- Zawiera witaminę A i C, wapń, magnez, fosfor, potas,





Pomarańcza

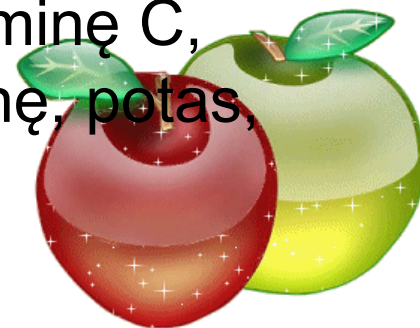
- **Pomarańcza** ok. w 90 % składa się z wody,
- Minimalizują objawy stresu, działają antynowotworowo, chroni przed chorobami serca, korzystnie działają na skórę,
- Zawiera witaminę A, P, B i C, kwas foliowy, błonnik, żelazo, cynk, miedź, selen, fosfor, potas, magnez,





Pomidor

- Wyróżnia się **pomidory** koktajlowe, zwykłe, truskawkowe, żółte, bawole serce, malinowe,
- Pomidor działa antynowotworowo, wspomaga trawienie, poprawia odporność, chroni przed słońcem,
- Zawiera witaminę C, błonnik, luteinę, potas,





Porzeczka

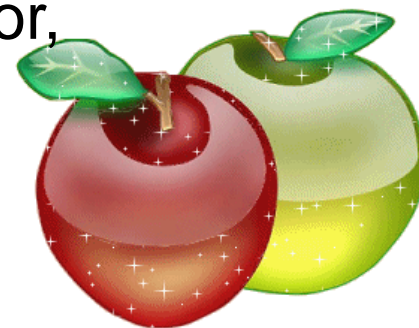
- Wyróżnia się **porzeczkę** białą, czerwoną i czarną,
- Wspomagają pracę serca, poprawiają wzrok, „odkwaszają” organizm, podnoszą odporność organizmu, poprawiają wygląd włosów, skóry i paznokci,
- Zawiera witaminę C, E, K, A i B, cynk, fosfor, błonnik, sód, wapń, żelazo, jod, mangan, magnez,





Śliwka

- **Śliwki** koją nerwy, posiadają działanie przeciwnowotworowe, neutralizują nadmiar kwasów żołądkowych, zapobiegają zaparciom, poprawiają apetyt,
- Zawiera witaminę A, E i B, wapno, żelazo, magnez, fosfor,





Truskawka

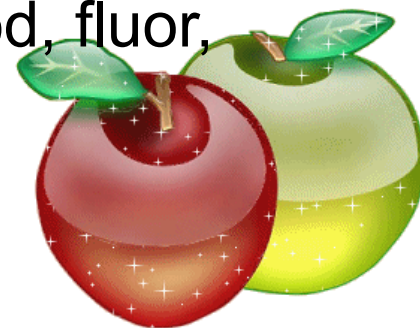
- **Truskawki** utrzymują skórę w dobrej kondycji, wzmacniają kości i zęby, poprawiają pracę mięśni, chronią przed anemią, wzmacniają organizm, posiadają właściwości oczyszczające i odtruwające,
- Zawierają witaminę A, E, C, B i PP, wapń, fosfor, potas, magnez, sód, cynk, mangan, kwas foliowy,





Winogrono

- Wyróżnia się **winogrono** białe i czerwone,
- Winogrona zabijają komórki rakowe, wzmacniają serce, odmładzają skórę, pozytywnie wpływają na układ krążenia,
- Zawiera witaminę C, A i B, wapń, fosfor, magnez, potas, sód, jod, fluor, cynk, żelazo,





Wiśnia

- **Wiśnie** wspomagają pracę serca, zatrzymują proces starzenia, obniżają poziom cholesterolu, łagodzą bóle mięśni, obniżają gorączkę, zwalczają stan zapalny, zapobiegają siwieniu,
- Zawiera potas, żelazo, wapń, sód, błonnik, witaminę A, C i B,





Żurawina



- **Żurawina** obniża cholesterol, opóźnia proces starzenia się, pozytywnie wpływa na wzrok, chroni przed rozwojem nowotworu, oddalają ryzyko zachorowań na Alzheimera i Parkinsona,
- Zawiera witaminę C, K, A, B i E, błonnik, fosfor, jod, magnez, miedź, potas, sod, wapń, żelazo,

