

# Любопытные факты о фруктах, овощах и ягодах




































Государственное учреждение образования

«Средняя школа №3 г. Несвижа»

Номинация «Лучшая рубрика на сайте учреждения образования»

# Актуальность

- ▶ Фрукты – вкусная и натуральная еда, необходимая в ежедневном меню. В чем польза и вред фруктов для здоровья, что они содержат и как влияют на организм человека, кому противопоказаны, а также как правильно есть фрукты, чтобы похудеть – в материале рубрики

Пигмент	Продукт							Польза
<b>ЛИКОПИН</b> (красный)	<b>Помидор</b> 	<b>Перец</b> 	<b>Гранат</b> 	<b>Малина</b> 	<b>Вишня</b> 	<b>Яблоко</b> 	<b>Арбуз</b> 	Содержат антиоксиданты, защищают клетки от преждевременного старения и разрушения, сокращают риск развития рака
<b>БЕТА-КАРОТИН</b> (оранжевый, жёлтый)	<b>Морковь</b> 	<b>Перец</b> 	<b>Тыква</b> 	<b>Кукуруза</b> 	<b>Персик</b> 	<b>Лимон</b> 	<b>Апельсин</b> 	Улучшают зрение, повышают иммунитет, сохраняют красоту волос и кожи, укрепляют сердце и сосуды
<b>ХЛОРОФИЛЛ</b> (зелёный)	<b>Огурец</b> 	<b>Брокколи</b> 	<b>Горох</b> 	<b>Авокадо</b> 	<b>Киви</b> 	<b>Яблоко</b> 	<b>Виноград</b> 	Защищают от воздействия канцерогенов, очищают от токсинов, повышают количество кислорода в крови, ускоряют заживление ран
<b>АНТОЦИАНИН</b> (голубой, фиолетовый)	<b>Баклажан</b> 	<b>Слива</b> 	<b>Инжир</b> 	<b>Черника</b> 	<b>Ежевика</b> 	<b>Смородина</b> 	<b>Виноград</b> 	Снижают артериальное давление и уровень холестерина, предотвращают бактериальные инфекции и неврологические заболевания
<b>АЛЛИЦИН</b> (белый, коричневый)	<b>Чеснок</b> 	<b>Лук</b> 	<b>Цветная капуста</b> 	<b>Грибы</b> 	<b>Картофель</b> 	<b>Имбирь</b> 	<b>Банан</b> 	Защищают от рака, снижают риск развития инсульта, активизируют деятельность мозга, улучшают память, поддерживают остроту зрения

# 7 причин, чтобы есть яблоки

@regina\_health

защищает от  
болезни Альцгеймера

защищают  
от диабета

профилактика  
рака

способствуют  
снижению веса

профилактика  
высокого холестерина  
крови

полезны для  
сердца и сосудов

защищают зубы от кариеса



\*\*\*На переваривание сельдерея требуется куда больше ккал, чем он сам содержит. Идеально при похудении.

\*\*\*Банан – и не дерево, и не куст. Это трава высотой до 15 м. Забавно!

\*\*\*Изначально морковь в дикой природе была фиолетового цвета.

Оранжевой ее уже сделали селекционеры.

\*\*\*В брокколи очень много кальция, почти на одном уровне с цельным молоком.

\*\*\*Зелёный горошек – первый овощ, который поместили в консервную банку.



#### Полезность для здоровья



### Полезность фруктов

<p>Вишня помогает успокоить нервную систему</p>	<p>Виноград расслабляет кровеносные сосуды</p>
<p>Персики богаты магнием и железом</p>	<p>Яблоки уменьшают холестерин в крови</p>
<p>Арбуз помогает поддерживать стабильное сердцебиение</p>	<p>Апельсины помогают поддерживать упругую кожу</p>
<p>Клубника помогает бороться с раком</p>	<p>Бананы быстро восполняют недостаток энергии</p>
<p>Ананасы помогают бороться с артритом</p>	<p>Черника богата антиоксидантами</p>
<p>Киви способствуют строению крепких костей</p>	<p>Манго помогает организму бороться с несколькими видами рака</p>

### Сезонные овощи и фрукты - декабрь

Овощи	Фрукты	Зелень
Капуста белокочанная	Авокадо	Салат рапунцель
Капуста брюссельская	Айва	
Капуста краснокочанная	Апельсины	
Капуста цветная	Гранат	
Картофель	Грейпфрут	
Лук порей	Груша	
Лук репчатый	Киви	Ягоды
Морковь	Манго	Клюква
Пастернак	Мандарины	
Репка	Хурма	
Сельдерей	Яблоко	
Свекла		
Тыква		
Топинамбур		
Цикорий		

\*\*\*Раньше помидоры считали ядовитыми. На Руси какое-то время томаты называли «бешеной ягодой».

\*\*\*Интересный овощ – арктический хрен. Он растет и в Гренландии. И цветёт даже в лютые морозы.

\*\*\*Птицы не ощущают остроты перца чили, и этим пользуются кулинары. Они кормят куриц перцем и получают яйца с красным желтком, и он – острый.

\*\*\*Цветная капуста - это побег с зачатками цветков. И если не срезать, то цветки созреют и расцветут.

\*\*\*Толстокожие сорта лимона содержат в себе больше витамина С, чем тонкокожие собратья.



## Польза фруктов

Вишня помогает успокоить нервную систему



Персики богаты магнием и железом



Арбуз помогает поддерживать стабильное сердцебиение

Клубника помогает бороться с раком



Ананасы помогают бороться с артритом



Киви способствуют строению крепких костей



Виноград расслабляет кровеносные сосуды



Яблоки уменьшают холестерин в крови



Апельсины помогают поддерживать упругую кожу



Бананы быстро восполняют недостаток энергии



Черника богата антиоксидантами



Манго помогает организму бороться с несколькими видами рака



- \*\*\* Природного сахара в луке больше, чем в грушах и яблоках.
- \*\*\* Лотос — тоже овощ. В пищу употребляют корни растения.
- \*\*\* Апельсины могут быть с зелёной кожурой. Если при созревании температура не достаточно прохладная, то хлорофилл в кожуре не успевает распадаться.
- \*\*\* Грейпфрут нельзя сочетать с лекарственными препаратами. В сочетании с некоторыми веществами может привести даже к летальному исходу.
- \*\*\* В помидорах намного больше генов, чем у человека.



## Какие витамины содержатся в овощах?



**Витамин А**  
Содержится в моркови, помидорах, красном перце и др.



**Витамин К**  
Больше всего его содержится в шпинате, салате, помидорах и др.



**Витамин С**  
Содержится в капусте, салате, зеленом горошке и фасоли, редисе, картофеле и др.



**Витамин В**  
Содержится в горохе, фасоли, шпинате, и др.



**Витамин Р**  
Содержится в моркови, красном перце, в зелени петрушки, шпинате, помидорах.



fppt.ru

\*\*\*Персики, яблоки, малина – родственники розам. Они все относятся к одному семейству под названием Розовые.

\*\*\*Авокадо содержит больше жира, чем любой фрукт или овощ.

\*\*\*Ананас – это не фрукт, а группа ягод, которые скреплены к единому стеблю.

\*\*\*Виноград и, соответственно, изюм могут стать причиной почечной недостаточности у домашних питомцев.

\*\*\*Одна средняя клубника несёт в себе примерно 200 семян.

\*\*\*В гранате в среднем 1000 зёрнышек.



## Какие витамины содержатся во фруктах?



### Витамин А

Содержится в яблоках, персиках, абрикосах, и др.



### Витамин С

Содержится в сливе, винограде, айве, яблоках, и др.



### Витамин Р

Содержится в лимонах, грейпфрутах, черной смородине и др.



### Витамин В

Содержится в груше, апельсинах, яблоках и др.



\*\*\*Картофель – первый в мире овощ, который вырастили и в космосе.

\*\*\*Дуриан - самый плохо пахнувший фрукт в мире. Но тем не менее наиболее вкусный. Замаскировался отлично!

\*\*\*Помидоры лучше не хранить в холодильнике, при пониженной температуре они теряют свои полезные свойства и вкус.

\*\*\*Банан обладает антацидным эффектом и поэтому помогают при изжоге.

\*\*\*Одна яблоня может давать до 400 плодов в год.

\*\*\*Полезность томатов возрастает при термической обработке.

## Интересное о груше



До 17 века считалось, что свежие груши ядовиты. Поэтому груши варили. Варёные груши считались ценнейшим лакомством.

Груши относятся к семейству розоцветных, также как и розы, яблоки, сливы, персики и миндаль.

Возраст грушевых деревьев может достигать 350 лет, из которых 100 лет они могут плодоносить.



Плоды груши, так же как и банана, могут созревать после того, как их сорвали с дерева.

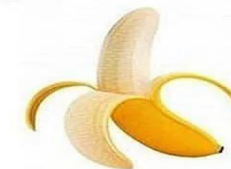
## Сколько ккал во фруктах?



инжир-54ккал



Персик-52ккал



банан-95 ккал



Абрикос-48ккал



Яблоко-47ккал



Виноград-69ккал



Ананас-48ккал



Апельсин-36ккал



Слива-43ккал



Доказана следующая польза тыквы для человеческого здоровья:

очищение организма от токсинов и шлаков;

нормализация водно-солевого баланса;

стабилизация метаболизма;

снижение артериального давления;

повышение гемоглобина;

улучшение структуры тканей,

повышение эластичности;

повышение иммунитета;

антипаразитарное свойство

(тыквенные семечки);

улучшение пищеварения;

выравнивание гликемического профиля

при сахарном диабете;

укрепление сердечной мышцы и

стенок сосудов.

## Полезные свойства тыквы



**Мякоть тыквы**  
**Применение:**  
— при желтухе и воспалении печени;  
— при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, а также хронических запорах и колитах;  
— при нарушении обмена веществ, особенно при ожирении;  
— при сахарном диабете и подагре.  
**Как употребляют:**  
в отваренном виде

**Очищенные и измельченные семена тыквы**  
**Применение:**  
при гельминтозах  
**Как употребляют:**  
внутри в очищенном и измельченном виде

**Отвар плодоножки**  
**Применение:**  
— при нарушении обмена веществ;  
— при отеках и заболеваниях почек;  
— как сосудорасширяющее средство.  
**Как употребляют:**  
в качестве напитка

**Сок тыквы**  
**Применение:**  
— при бессоннице;  
— при отеках различного происхождения;  
— при заболеваниях почек, мочевыводящих путей и печени  
**Как употребляют:**  
в качестве напитка

**Цветки тыквы**  
**Применение:**  
для профилактики и лечения кашля  
**Как употребляют:**  
запеченными в тесте

**Отвар тыквы с лимоном**  
**Применение:**  
при токсикозе у беременных и укачивании в транспорте  
**Как употребляют:**  
в качестве напитка

# Сезонные овощи и фрукты - декабрь

## Овощи

Капуста белокочанная

Капуста брюссельская

Капуста краснокочанная

Капуста цветная

Картофель

Лук порей

Лук репчатый

Морковь

Пастернак

Репа

Сельдерей

Свекла

Тыква

Топинамбур

Цикорий



## Фрукты

Авокадо

Айва

Апельсины

Гранат

Грейпфрут

Груша

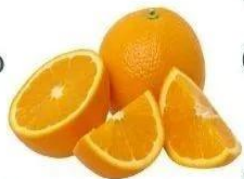
Киви

Манго

Мандарины

Хурма

Яблоко



## Зелень

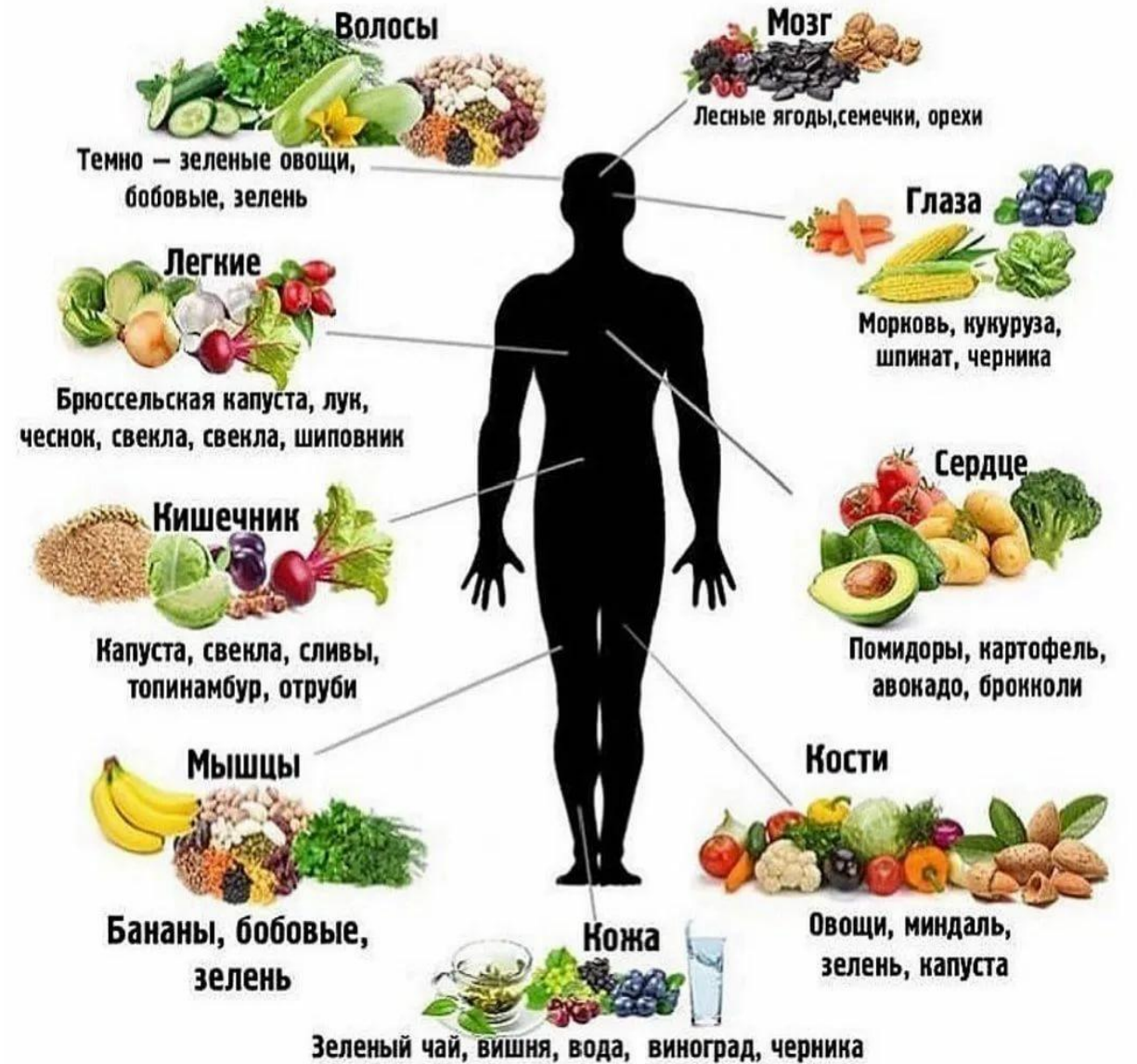
Салат рапунцель

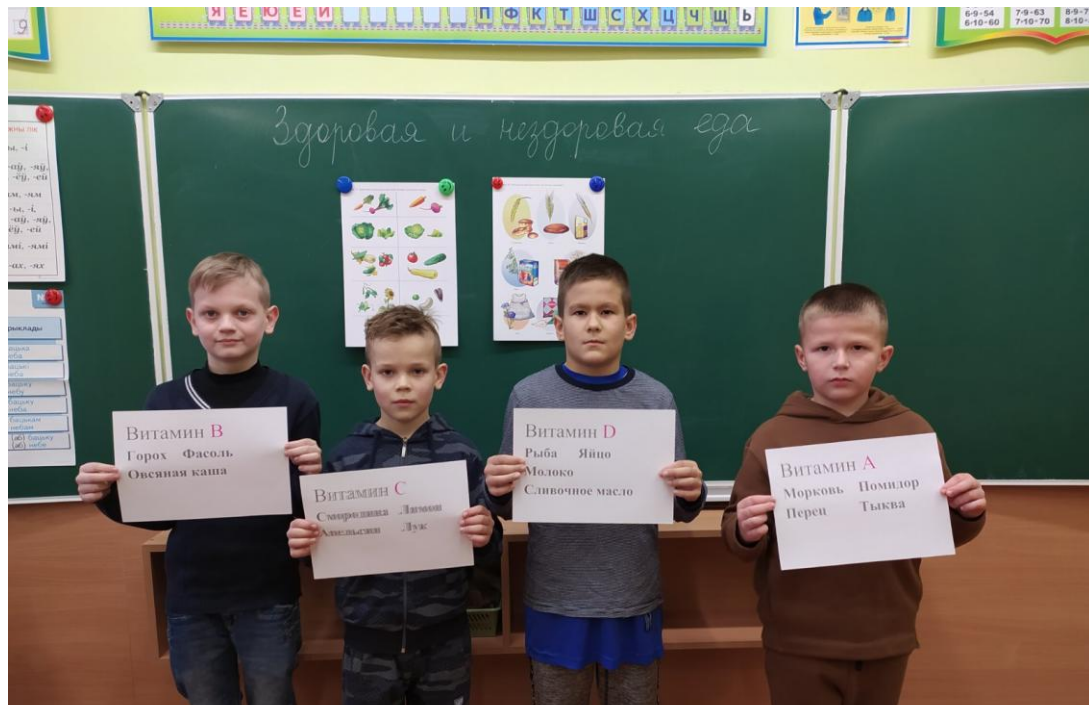
## Ягоды

Клюква



# Лучшая еда для тела





## О пользе цветной капусты

<http://vk.com/add20>



+20  
ЛЕТ ЖИЗНИ

- 📍 Помогает регулировать кровяное давление
- 🍷 Отличный источник здоровых калорий
- 🧬 Содержит большой спектр витаминов и минералов
- 🚫 Предотвращает развитие онкологии
- 🛑 Противостоит воспалительным процессам
- 🦴 Благоприятно влияет на костную ткань
- 📋 Профилактика диабета, артрита, язвы желудка и болезней сердца
- 🛡️ Укрепляет иммунитет
- 🧼 Обладает очищающим эффектом для всего организма

## Огурец: ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

### Полезные свойства

Йод, содержащийся в огурце, усваивается почти на 100%, и препятствует развитию заболеваний щитовидной железы

Очищает пищеварительный тракт и разгружает поджелудочную железу

Снижает уровень сахара в крови

Огуречный сок отбеливает кожу, препятствует развитию угревой сыпи

Понижает кровяное давление и препятствует развитию аритмии сердца

Огурец не рекомендуется употреблять в пищу людям с заболеваниями желчного пузыря!



### КБЖУ Киви

Калории  
в 100г

**47**

Белки  
в 100г

**0.8**

Жиры  
в 100г

**0.4**

Углеводы  
в 100г

**8.1**

Гликемический  
индекс

**50**

## СЛИВЫ: ПОЛЬЗА И ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА

TELEGRAF

### Полезные свойства

#### Защита печени

Защищают печень от негативного воздействия токсинов

#### Укрепление костей

Содержат бор, который важен для сохранения плотности костей

#### Профилактика ожирения

Чернослив помогает контролировать вес и аппетит

#### Профилактика анемии

Слива содержит много железа, для предотвращения железодефицитной анемии

#### Предотвращение атеросклероза

Нормализуют кровяное давление и снижают вредный холестерин

### Противопоказания

- × Сахарный диабет
- × Тяжелая форма ожирения
- × Гастрит
- × Подагра
- × Дискинезия желчных путей
- × Желчекаменная болезнь
- × Индивидуальная непереносимость
- × Заболевания суставов и мышц

## Чем сезонные плоды богаты

Наименование	Полезные свойства
Груши	Стимулируют иммунитет, обладают антисептическими, антидепрессивными свойствами, улучшают пищеварение, обмен веществ, стимулируют деятельность печени и почек. Имеют легкое закрепляющее, мочегонное, жаропонижающее и противокашлевое свойство.
Арбуз	Обладает эффективным мочегонным и желчегонным действием, способствует выведению холестерина из организма, улучшает пищеварительные процессы.
Дыня	Содержит много аскорбиновой и фолиевой кислоты. Защищает организм от простуд, поддерживает иммунитет.
Виноград	Укрепляет кровеносную систему, положительно влияет на мышечный тонус и сердце. Обладает мочегонным, мягким слабительным и потогонным действием, фитонцидными свойствами (угнетает кишечную палочку и холерный вибрион), останавливает воспаления дыхательных путей.
Яблоки	Очищают кровь и улучшают состояние лимфатической системы, способствуют усвоению железа. Полезны для укрепления зрения, кожи, волос и ногтей, а также при заболеваниях нервной системы.
Персики	Содержат яблочную, винную, лимонную кислоты, минеральные соли, такие как калий, железо, фосфор, марганец, медь, цинк, селен и магний. Богаты витамином С, витаминами группы В, Е, К, РР, а также каротином. В состав входят пектины и эфирные масла.

# Овощи для здоровья



Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ



*Чтоб здоровым,  
сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!  
Ешьте больше овощей –  
Будете вы здоровей!*