

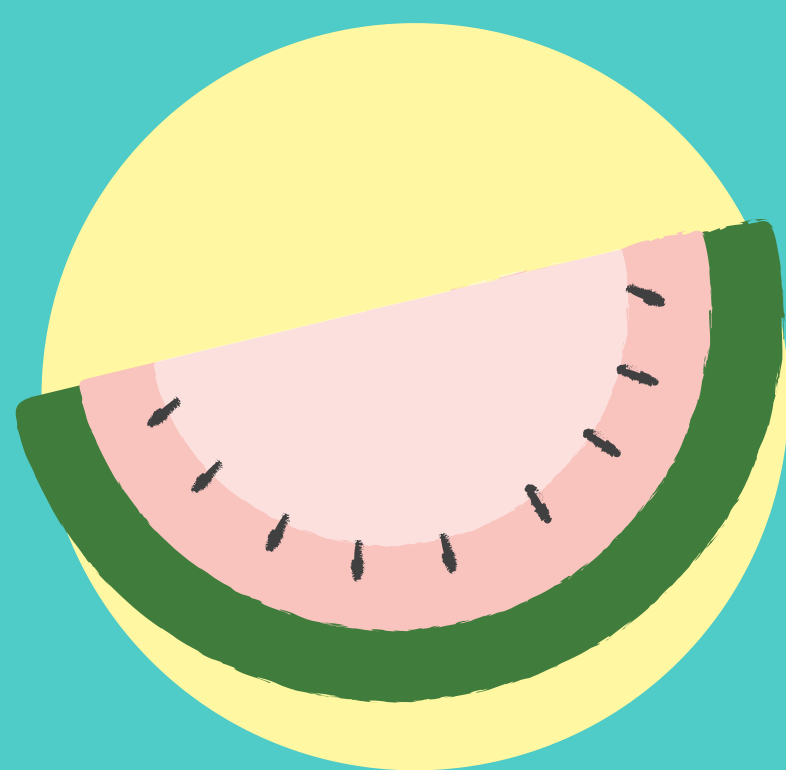
• РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ •

# ПОЛЬЗА ФРУКТОВ



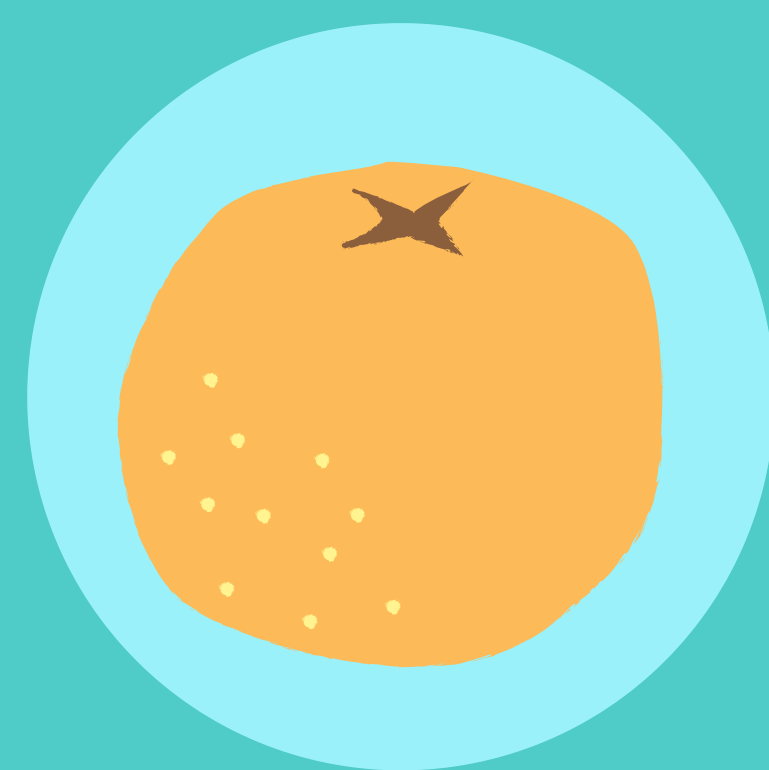
## АНАНАС

Богатый калием, кальцием, витамином С, бета-каротином, витамином А, а также растворимой и нерастворимой клетчаткой.



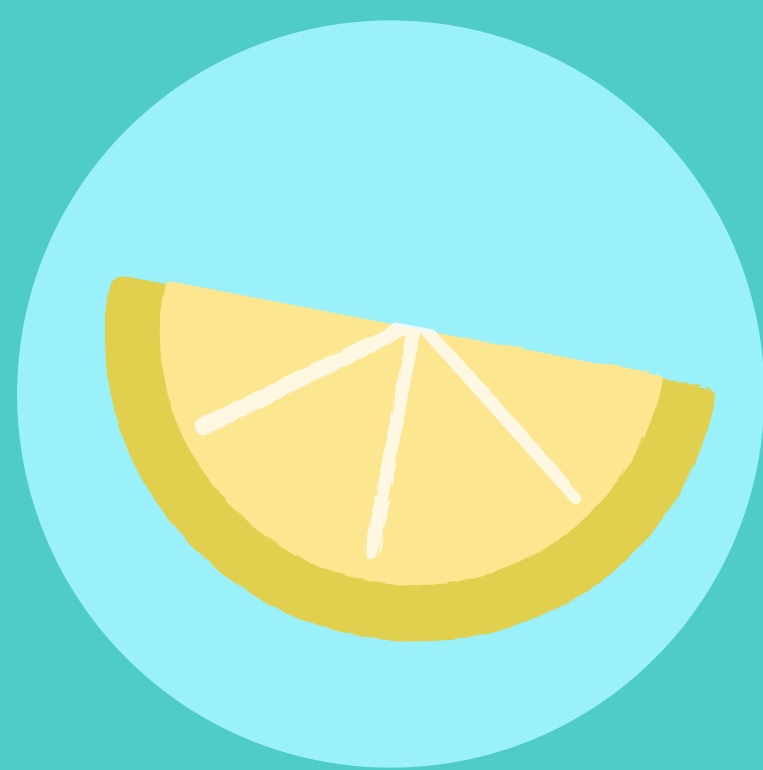
## АРБУЗ

Помогает предотвратить нарушения функции почек, высокое кровяное давление, предупреждает рак, диабет



## АПЕЛЬСИН

Укрепляет функционирование иммунной системы, уменьшает признаки старения, защищает от рака и ускоряет клеточную репарацию.



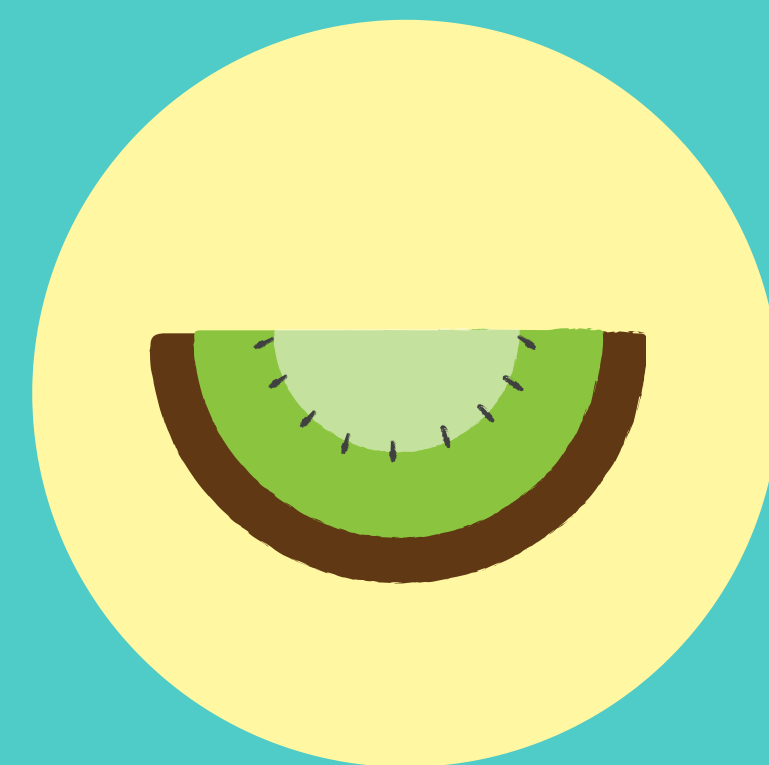
## ЛЕМОН

Имеет питательные элементы, такие как витамин С, витамин В6, витамин А, витамин Е, фолиевую кислоту, никотиновую кислоту и рибофлавин.



## ЯБЛОКО

Помогает улучшить пищеварение, предупреждение нарушений функций желудка, камней в желчном пузыре, запоров, нарушения функции печени.



## КИВИ

Прекрасный источник витамина С, витамина А, фолиевой кислоты, витамина Е и витамина К. Обладает свойствами антиоксиданта.