



ЦОЗМП

## Польза красных фруктов и овощей



### **Витамины, антиоксиданты и микроэлементы: польза красных фруктов и овощей**

Употребление практически всех фруктов и овощей положительно сказывается на нашем здоровье. Плоды насыщены полезными элементами, а яркими представителями становятся фрукты и овощи красного цвета. Рассказываем о том, почему стоит добавить в свой рацион свеклу, редис, грейпфрут и прочие.

Свекла – один из самых полезных овощей в целом. Отлично нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет. А йод, антиоксиданты и железо оказывают исключительно благоприятное воздействие на организм.

Редис – каротин и свободные радикалы особенно полезны для кожи, ногтей и волос.

Грейпфрут – насыщен различными витаминами, а также усиливает выброс желчи, препятствуя ее застою в организме.

Красный болгарский перец – обладает достаточно большим скоплением витамина С. В овоще его куда больше, чем в цитрусовых.

Тыква – диетический продукт с разнообразным витаминно-минеральным комплексом.

Следите за своим питанием, а также употребляйте достаточное количество овощей и фруктов. Особенно полезным станет посещение врача и сдача анализов. Так получится скорректировать рацион, внести в него правки и добавить наиболее важные продукты.