



Виноград

Виноград богат цинком, калий, кальцием, железом, медью, марганцем, магнием, фруктозой и глюкозой.

При этом, сахароза, содержащаяся в винограде быстро усваивается, а значит восстанавливает силы у больного человека. К тому же, она улучшает сердечный и мышечный тонус (как и калий), ускоряет обмен веществ, активизирует работу кишечника и расширяет кровеносные сосуды.

Виноград увеличивает количество эритроцитов, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, повышает уровень гемоглобина. Одним словом улучшает состав крови.

В винограде содержится множество витаминов, аминокислот и ферментов, продлевающих молодость кожи. Его сок нормализует артериальное давление, нейтрализует свободные радикалы, повышает иммунитет, обладает мочегонным и слабительным действием. А изюм полезен при заболеваниях легких, почек, печени, к тому же улучшает работу головного мозга.

Существует даже особая методика лечения виноградом – ампелотерапия.

Арбуз

Сочная алая мякоть этой огромной ягоды содержит магний, калий, кальций, железо, фолиевую кислоту (витамин B9).

Арбуз настоящее спасение в жаркий день, ведь он состоит на 92% воды и 8% сахара, а значит, способен утолить и жажду, и голод без ущерба для фигуры.

Арбуз очень полезен при беременности, поскольку в этот период организму особенно необходима фолиевая кислота, которая поддерживает иммунную систему, регулирует формирование нервных клеток эмбриона, улучшает производство лейкоцитов.

Благодаря своим мочегонным свойствам арбуз выводит песок из почек, способствует освобождению застойной желчи, выводит лишний холестерин, улучшает работу кишечника.

Отличный вариант разгрузочного дня: разделить 1,5—2 кг арбуза на 5 приемов пищи.

Абрикос

В абрикосах содержатся клетчатка, органические кислоты, калий, каротин, витамины В1, С, Р, РР, соли калия, соли железа, фосфор, магний и соединения йода.

Благодаря кладовой полезных микроэлементов абрикос понижает давление, уменьшает отечность, регулирует водно-солевой обмен в организме, укрепляет сердечно-сосудистую систему, борется с авитаминозом и анемией, улучшает работу щитовидной железы.

Слива

В сливе содержится: углеводы, свободные органические кислоты; калий, медь, магний, фосфор, марганец, цинк, хром и йод, фтор, натрий, кальций, провитамин А, В1 и В2, С, РР, В6, Е. Особенно богата слива витамином Р и веществами Р-витаминного действия, которые способствуют снижению кровяного давления и укрепляют кровеносные сосуды.

Слива защищает от тромбов, помогает при ревматизме, заболеваниях почек и гипертонической болезни, ускоряет обмен веществ, способствует выведению холестерина, уменьшает отечность, укрепляют печень, очищают кровь, улучшает память.

Сушеный чернослив не менее полезен, чем свежий фрукт. Поскольку витамин Р хорошо сохраняется при переработке.