



ZDRAVILNI UČINKI SADJA IN ZELENJAVE

8. B

Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj

ZDRAVILNI UČINKI SADJA



JAGODE

- Uničujejo viruse
- Povezujejo jih z manjšo smrtnostjo za rakom



BANANE

- Preprečujejo in zdravijo razjede na želodcu
- Znižujejo krvni holesterol



JABOLKA

- Zdravilno vplivajo na srce
- Znižujejo holesterol
- Znižujejo krvni tlak



POMARANČE

- Zavirajo nekatere viruse
- Znižujejo koncentracije holesterola v krvi



LIMONE

- Preprečujejo in zdravijo skorbut
- Vsebujejo snovi, ki zdravijo raka



GROZDJE

- Uničuje viruse
- Zavira zobno gnilobo
- Je bogato s snovmi, ki pri poskusnih živalih zavirajo raka



ČEŠNJE

- Preprečujejo zobno gnilobo



BOROVNICE

- Zavirajo drisko
- Uničujejo virusne infekcije
- Zavirajo poškodbe krvnih žil



ZDRAVILNI UČINKI ZELENJAVE



PARADIŽNIK

- Zmanjšuje nevarnost za raka
- Preprečuje vnetje slepiča



ZELJE

- Pospešuje rast
- Spodbuja imunski sistem
- Preprečuje in zdravi ulkuse
- Zmanjšuje tveganje za raka



BROKOLI

- Znižuje nevarnost za raka



CVETAČA

- Zmanjšuje tveganje za raka (debelo črevo, želodec)



FIŽOL

- Znižuje krvni tlak
- Uravnava inzulin in krvni sladkor
- Preprečuje in zdravi zaprtje
- Znižuje holesterol



GRAH

- Vsebuje veliko kontracepcijskih snovi
- Znižuje koncentracije holesterola v krvi



ČESEN

- Spodbuja imunski sistem
- Preprečuje in lajša kronični bronhitis
- Vsebuje snovi, ki preprečujejo raka
- Preprečuje infekcije
- Redči kri
- Znižuje krvni tlak, holesterol

