Zakupy dbających o zdrowie

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2610 razy.

Fasola obniża poziom cholesterolu i zawiera dużo magnezu, witaminy z grupy B oraz żelazo. Kabaczki, brokuły, brukselka są dobrym źródłem witaminy A i C, wapnia, potasu. Uważa się, iż grupa warzyw posiada właściwości zapobiegania chorobom nowotworowym. Własności antyrakowe ma też marchewka, warzywo niskokaloryczne, bogate w prowitaminę A i błonnik. Czosnek i cebula obniżają poziom cholesterolu. Olejki z nich otrzymywane w warunkach laboratoryjnych powstrzymywały rozwój nowotwórów. Zielona papryka ma więcej witaminy C niż pomarańcze, a czerwona jest szczególnie bogata w prowitaminę A. Melony są bardzo bogate w witaminę C, a owoce dzikiej róży zawierają więcej tej witaminy niż sok z cytryny. Niektórzy naukowcy uważają, że witaminy A, C i E zawarte w owocach cytrusowych mają działanie przeciwnowotworowe. Jeżeli chcemy być zdrowi musiemy kupować jak najwięcej warzyw i owoców. Unikajmy też tłuszczy, słodyczy.