

Большинство экспертов сошлись во мнении о том, что взрослому человеку в среднем нужно съедать не менее 3-4 порций по 80 грамм овощей в день. Полезной привычкой станет добавление овощей к завтраку, обеду, ужину и даже небольшим перекусам. Переориентация с продуктами достаточно сложно, но каким результатам приведет ежедневное употребление овощей? Рассказываем.

Огурцы – наличие щелочи нейтрализует кислоты, а калий положительно отражается на работе почек.

Белокочанная капуста – осуществляется баланс глюкозы, а в квашенном виде является незаменимым источником витамина С.

Свежая зелень – насыщенность минералами, витаминами и хлорофиллом снижает уровень холестерина, поддерживает кислотность желудка.

Кабачки – устраняют проблемы с кишечником, противостоят заболеванию сосудов.

Морковь – калий, железо, фосфор, магний, каротин помещаются в этом овоще, употреблением которого положительно скажется на состоянии кожи, ногтей и волос.

Чеснок – оказывает антисептическое и противовоспалительное действие, отлично укрепляет иммунитет и повышает защитные силы.

Следите за своим питанием и помните, что большое количество заболеваний напрямую говорят вам о том, что организму не хватает тех или иных элементов для стабильной работы. А чтобы узнать – каких именно, обратитесь за консультацией к врачу и сдайте анализы. Доступная процедура позволит навсегда забыть о множестве недугов.