

Какие фрукты включить в свой рацион в ноябре?

Какие фрукты включить в свой рацион в ноябре?

Ноябрь – прекрасная пора, чтобы побаловать себя сезонными фруктами, такими как:

- ✓ Сладкий гранат. Его плоды благотворно влияют на сердечно-сосудистую, мочеполовую и эндокринную системы, пищеварение, состояние кожи и полости рта. В гранате высокая концентрация кислот, много витаминов В5, В6, К.
- ✓ Хурма — еще одна «витаминная бомба» ноября. В ней особенно много витамина В5, который влияет на обмен жиров, углеводов и белков, стимулирует работу надпочечников. Также в хурме есть витамины группы В, А, С, калий, кальций, магний, железо, йод, кобальт, хром.
- ✓ Цитрусовые. Ноябрь еще и сезон сочных мандаринов, апельсинов и грейпфрутов. Цитрусовые полезны для укрепления иммунитета благодаря содержащемуся в них витамину С, флавоноидам и фитонцидам, а для пищеварения — благодаря пектину и лимонной кислоте. Они способствуют снижению холестерина, улучшают состояние кожи, зрения и мозга.
- ✓ Киви. Он укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение и состояние кожи, сердца, глаз. Фрукт также содержит клетчатку, калий и фолаты, что делает его полезным для сердечно-сосудистой и нервной систем, а также для беременных женщин.

Не пренебрегайте и нашими традиционными фруктами: яблоками, грушами, сливами. Из ягод выбирайте инжир, фейхоа и клюкву.