

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 B5, B6, K.

✓ Хурма — еще одна «витаминная бомба» ноября. В ней особенно много витамина B5, который влияет на обмен жиров, углеводов и белков, стимулирует работу надпочечников. Также в хурме есть витамины группы B, A, C, 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 C, 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.