

Zöldségek, gyümölcsök jellemzői, gyógyhatásai

NÖVÉNY	FOGYASZTHATÓ SZERVE	VITAMIN	ÁSVÁNYI ANYAG	SZERVES ANYAG	KALÓRIA (kcal/100g)	GYÓGYHATÁS
ALMA	Termés	A, B és kevés C	K, Ca, Zn, Mg, Na	Szénhidrátokban gazdag, magas fehérje tartamú és kevés zsírtartalom	52	<ul style="list-style-type: none"> erősíti az immunrendszert rákmegelőző vírusok és baktériumok leküzdésében segít májvédő emésztést segítő csökkenti a koleszterinszintet
ANANÁSZ	Termés	A, sokféle B vitamin, C, E	Ca, Fe, Mg	Kevés zsír és fehérje	48	<ul style="list-style-type: none"> gyulladás csökkentő emésztés serkentő bőrproblémák, súlyfelesleg, tüdőgyulladás, megfűlés és vérszegénység esetén is használják
BÜSZKE	Termés	A, B1, B2, C és D	Ca, Fe, K, Na	Sok szénhidrátot és kevés vizet tartalmaz	44	<ul style="list-style-type: none"> az emésztés serkentése nyálkahártyát és a sejteket védi a károsodástól immunerősítő
EPER	Termés	A, B1, B2, C, E	Zn	Szénhidrát, rost, fehérje és kevés zsír	224	<ul style="list-style-type: none"> különösen a magas vérnyomásban szenvedőknek ajánlott serkenti a vérkeringést fokozza a méregtelenítő folyamatokat kitűnő vértisztító
GRÉPFRÚT	Termés	A, B1, B2, B6, B12, C, D	Ca, K, P, Fe, Mg	Sok víz, kevés zsír és fehérje	32	<ul style="list-style-type: none"> segít a fogyásban vírus, baktérium, gomba, és bizonyos paraziták ellen is hatékony, úgy, hogy az emberi szervezetet nem károsítja a bőrre is jó hatással van

NÖVÉNY	FOGYASZTHATÓ SZERVE	VITAMIN	ÁSVÁNYI ANYAG	SZERVES ANYAG	KALÓRIA (kcal/100g)	GYÓGYHATÁS
KARALÁBÉ	Megvastagodott szárrész és a levelei	A, B1, B2, B6, C, E	Ca, K, Mg, Fe, P, I	Sok vizet tartalmaz, kevés zsír és fehérje	113	<ul style="list-style-type: none"> • méregtelenít • jó hatása van az idegekre • szépíti a bőrt • segíti a vérképzést • szabályozza a vérnyomást • védi a csontokat és az izomzatot • jó hatása van az emésztésre
KÁPOSZTA	Levél	C, B1, B2, E	Ca, Fe	Sok benne a szénhidrát, fehérje és víz	25	<ul style="list-style-type: none"> • rákellenes • immunerősítő • csökkenti a szemben a szürkehályog kialakulásának esélyét • csökkenti az Alzheimer-kór kialakulásának esélyét
(GÖRÖG-) DINNYE	Termés	B6, C, E	Ca, Fe, Mg, P	Sok vizet tartalmaz és cukrot	30	<ul style="list-style-type: none"> • méregtelenít • segíti a tüdővel kapcsolatos problémákat leküzdeni • csökkenti a lázat • segíti az emésztési zavarokat meg az ízületi problémákat elmulasztani
LENCSE	Mag	A, B6, B12, C, D	Ca, Fe, Mg, Na, K	Szénhidrát, fehérje, zsírok	116	<ul style="list-style-type: none"> • cukorbetegség ellen ajánlott • immunerősítő hatású • bélproblémák orvoslása • tejérzékenység panaszainak enyhítése
MOGYORÓ	Termés	B1, B2, C, H, E	Fe, Mg, Ca, Na	Olaj és rostok	560	<ul style="list-style-type: none"> • megelőzi a szívbetegség • bőrvédő

NÖVÉNY	FOGYASZTHATÓ SZERVE	VITAMIN	ÁSVÁNYI ANYAG	SZERVES ANYAG	KALÓRIA (kcal/100g)	GYÓGYHATÁS
PAPRIKA	Termés	A, C, B6, E	Mg, Ca, Fe, Na, K, P	Lipidek, szénhidrátok, rost, cukor, és fehérje nagyszámban	39	<ul style="list-style-type: none"> vérnyomás-szabályozó anyagcsere- és keringésjavító koleszterinszint csökkentése emésztőrendszer működésének serkentése fokozza az örömhormonok termelődését
(SÁRGA) RÉPA	Szár	B, C, E	Fe, Mg, Zn, Na	Szénhidrátban és rostban nagyon gazdag	41	<ul style="list-style-type: none"> erősíti a látást jótékony hatással van a bőrre hozzájárul a fogak egészségéhez
TÁRKONY	Levél	A, B1, B2, B6, C	Na, K, Ca, Fe, Mg	Sok szénhidrát, zsír és fehérje	295	<ul style="list-style-type: none"> teája vesetisztító, epehajtó étvágyfokozó hatású
VÖRÖS-HAGYMA	Gumó	B, C	Ca, P, K, Na, Mg, Fe, Zn		40	<ul style="list-style-type: none"> gyomorfekély és gyulladáisos betegségek ellen székrekedés ellen köhögés és nátha ellen szív és érrendszeri betegségek megelőzése rákmegelőző hatású