



## 8. Ряпа

Ряпата се препоръчва при настинки за компенсиране на недостига на витамини и минерали в организма. съдържа комплекс от витамини, минерали, протеини, въглехидрати и органични кислини. Редовната консумация на ряпа снижава риска от сезонни инфекции, поради високото съдържание на витамин С.



## 9. Чесън

Чесънът притежава противовъзпалителни свойства, които го правят добър имуностимулатор. Смята се, че две скилидки чесън дневно могат да ви предпазят от настинки и грип, а редовната му консумация пречиства кръвоносните съдове и предпазва от атеросклероза.

**Постигането и  
поддържането на  
здраве е**

**продължаващ,  
непрекъснат процес,  
който се повлиява от  
еволюцията на  
знанията за  
здравословен начин на  
живот и  
практиките за  
грижата за здравето,  
личните усилия и  
медицинската помощ.**



**Община Алфатар  
7570 гр. Алфатар, ул. "Йордан  
Петров" №6  
тел. 086/ 811 610**

# 9

# ПОЛЕЗНИ ХРАНИ ПРЕЗ ЗИМАТА





## 1. ТИКВА

Печена или на пюре, тиквата е отличен източник на витамин А. Това е мощен антиоксидант, който предпазва от сърдечно-съдови заболявания и някои видове рак.



## 2. Брюкселско зеле

Този зеленчук съдържа почти 50% повече витамин С от портокалите, както и азотни съединения, наречени „индоли“, които имат противовъзпалително и противораково действие. Брюкселското зеле е и чудесен източник на фолиева киселина, фибри, витамин К и магнезий.

## 3. Грейпфрут

Съдържа витамин С и мощни антиоксиданти. Има силни противоокислителни свойства, а приемът му понижава риска от някои ракови заболявания.



## 4. Червено зеле

Снабдено с витамин А, В6, С и К, червеното зеле е най-известно с противовъзпалителното си действие.



## 5. Кестени

Кестените са чудесен източник на витамини, калий, мед и манган.

Съдържат витамин С.



## 6. Броколи

Съдържа витамини от групите А, В, Е и С, както и калий, калций, фолиева киселина, фибри, желязо, магнезий, фосфор и др. Чудесно средство за детоксикация и прочистване на организма от вредни вещества.



## 7. Праз

Съдържащите се в него фитонциди, които имат антибактериално и дезинфекциращо действие.

Празът е богат на витамините С и В6, както и на микроелементите магнезий, мед и калций.