



ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТОВ

Фрукты - богатый источник витаминов и микро-элементов. Их питательная ценность определяется наличием органических кислот, эфирных масел, углеводов, белков, клетчатки, кислотами: яблочной, винной, молочной. Благодаря этому они положительно влияют на функции печени, кишечника.

Необходимо больше включать фруктов в рацион детей, они необходимы при острых инфекционных заболеваниях, гриппе, ангине, пневмонии, повышают сопротивляемость организма против инфекции.

