

Автор: А.Песенко, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ
«Речицкий ЗЦГЭ»



Август - это месяц, когда природа щедро одаривает нас необходимыми витаминами и минералами. В это время года на прилавках появляется огромное разнообразие свежих ягод, сочных фруктов и вкусных овощей. Мы рассмотрим некоторые из них и расскажем об их полезных свойствах.

1. Арбуз. Этот сочный и освежающий плод является одним из популярных в летние месяцы. Он содержит витамины А, С и В6, а также калий, который способствует здоровью сердца и нормализации кровяного давления.

2. Яблоки. Яблоки начинают созревать в августе и предоставляют огромный выбор сортов. Они богаты пищевыми волокнами, витаминами С и А, а также калием. Яблоки помогают укрепить иммунитет, способствуют пищеварению и улучшают общее состояние организма.

3. Кукуруза. Она является популярным выбором в августе. В ней содержится витамин С, магний и фолиевая кислота. Кукуруза также богата пищевыми волокнами, которые помогают поддерживать нормальную работу пищеварительной системы.

4. Малина. Эти яркие и сладкие ягоды содержат много клетчатки, витаминов С и К, а также магния. Малина помогает укрепить иммунитет, улучшить пищеварение и защитить клетки организма от повреждений.

5. Томаты. Они содержат витамин С, бета-каротин и ликопин - мощный антиоксидант. Томаты помогают бороться с воспалительными процессами в организме, укрепляют иммунную систему и способствуют здоровью сердца.

6. Огурцы. Являются отличным источником гидратации в летние жаркие дни. Огурцы содержат витамин К, калий и витамин С, которые способствуют здоровью кожи, пищеварению и нормализации кровяного давления.

Не упустите шанс насладиться природными дарами этого летнего месяца.