Ар түстүү жашылча жемиш шакекчеси

Түрдүү түстөгү жер-жемиштерде жана жашылчаларда ар кандай витаминдер бар.
Аз дегенде 3 түстөгү жашылча жана жер-жемиштерди кошуп жеңиздер!

Кызыл түстөгү жашылчалар жана жер-жемиштер рактан жана жүрөк ооруларынан сактайт, кан басымын түшүрөт жана заара-тукум мүчөлөрү системасынын саламаттыгын чыңдайт.

Мисалы: томат, кызыл болгар калемпири, кулпунай, кызыл жүзүм, малина, кызыл карагат, дарбыз, чамгыр, кызыл картөшкө (батат), анар, кызыл алма, кызыл төө буурчак, кызыл пияз.

Кызгылт-көк жана көк түстөгү жашылчалар жана жер-жемиштер жүрөккө, мээге, сөөккө, артерияга, ой жүгүртүү жөндөмдүүлүгүнө жакшы таасир этет, ракка каршы күрөшөт жана улгаюуну жайлатат.

Мисалы: кызылча, баклажан, кызгылт-көк капуста, инжир, кара моюл, бүлдүркөн, кара карагат, кызгылт-көк жүзүм, кара өрүк.

Сары жана кызгылт-сары жашылчалар жана жер-жемиштер иммунитетти чыңдап, көздү, жүрөктү жакшыртып, дени сак өсүп-өнүгүүгө жардам берет.

Мисалы: ашкабак, сабиз, кой буурчак (нокот), жасмык, жүгөрү, сары болгар переци, сары алма, сары алмурут, шабдаалы, өрүк, нектарин, сары коон, апельсин, мандарин, лимон, банан, сары картөшкө (батат).

Ак түстөгү жашылчалар жана жер-жемиштер сөөктү, жүрөк-кан тамыр системасын чыңдап, жүрөк ооруларынын жана рактын алдын алат.

Мисалы: түстүү капуста, ак төө буурчак, ак чамгыр, туруп, сарымсак, пияз, картөшкө, шампиньон-козу карындар, ак алмурут, имбирь, ак коон.

Жашыл түстөгү жашылчалар жана жер-жемиштер тиштин бүлөөлөрүн, көздү, кан тамырларды, өпкөнү, боорду, клеткаларды жакшыртып, жараттардын айыгышына жардам берет.

Мисалы: брокколи, шпинат, сабиздин же кызылчанын сабагы менен жалбырагы, жашыл болгар калемпири, салат-латук, бадыран, жашыл алма, жашыл жүзүм, жашыл алмурут, капуста.

Биримиктер Уюмунун Азык-түлүк жана айыл чарба уюму
Государственная инспекция по ветеринарии, растениеводству и продовольственной безопасности