

# Uroda w owocach i warzywach

Prezentację wykonali:

Emilia Kownierowicz

Małgorzata Kozłowska

Zuzanna Kuczynko

Karolina Łapuć

# Na czym polega nasz projekt?

Celem naszego projektu jest przedstawienie dobroczynnego wpływu owoców i warzyw na nasze zdrowie i urodę.

W naszym projekcie zajmiemy się różnokolorowymi owocami i warzywami. Sprawdzimy, jakie witaminy i minerały zawierają owoce i warzywa czerwone, żółte, zielone i fioletowe.

# Czerwone owoce i warzywa

## Owoce:

- arbuz,
- żurawina,
- truskawki,
- czereśnie,
- wiśnie,
- pomidory,
- maliny,
- granat,

## Warzywa:

- papryka,
- burak,
- rzodkiewka,
- czerwone ziemniaki

# ARBUZ

## Działanie:

- przyspiesza przemianę materii,
- jest moczopędny,
- działa przeciwnowotworowo.



## Co zawiera arbuz?

- białko,
- tłuszcz,
- węglowodany,
- błonnik,
- wapń,
- żelazo,
- magnez,
- fosfor,
- potas,
- sód,
- cynk,
- tiamina,
- ryboflawina,
- niacyna,
- kwas foliowy,
- **witaminy: A, B6, E, K, C.**

# TRUSKAWKI

## Działanie:

- obniżają poziom cholesterolu,
- neutralizują substancje toksyczne,
- działają bakteriobójczo oraz moczopędnie,
- obniżają ciśnienie tętnicze,
- korzystnie wpływają na włosy,
- truskawkowa maseczka wygładza i nawilża cerę.

## Co zawierają truskawki?

- białko,
- węglowodany,
- błonnika,
- potas,
- fosfor,
- wapń,
- magnez,
- sód,
- żelazo,
- cynk,
- mangan,



**witaminy: A, B1, B2, B3, PP, B6, C, E, B12.**

# JABŁKA

## Działanie:

- regulują pracę jelit,
- chronią przed zaparciami i przed rakiem jelita grubego,
- zapobiegają miażdżycy
- chronią przed zawałem,
- wspierają pracę mózgu,
- oczyszczają organizm z toksyn.



## Co zawierają jabłka?

- tiamina,
- ryboflawina,
- niacyna,
- kwas foliowy,
- cynk,
- wapń,
- żelazo,
- magnez,
- fosfor,
- potas,
- Sód,
  
- **witaminy K, A, E, B6, C.**

# BURAKI

## Działanie:

- wzmacniają odporność,
- powodują wolniejsze starzenie się,
- zapobiegają wystąpieniu nowotworów,
- Chronią przed katarem,
- uwalniają od zgagi,
- obniżają ciśnienie krwi i dodaje sił,
- zapobiegają białaczce i anemii,
- obniżają poziom cholesterolu.

## Co zawierają buraki?

- kwas foliowy,
- białko,
- węglowodany,
- błonnik,
- tiamina,
- ryboflawina,
- niacyna,
- kwas foliowy,
- cynk,
- wapń,
- żelazo,
- magnez,
- fosfor,
- potas,
- sód,



- **witaminy K, E, A, B6, C.**

# PAPRYKA

## Działanie:

- poprawia trawienie,
- pobudza apetyt,
- zapobiega zwapnieniu naczyń krwionośnych,
- likwiduje ból głowy.



## Co zawiera papryka?

- białko,
  - tłuszcz,
  - węglowodany,
  - błonnik,
  - cynk,
  - tiamina,
  - ryboflawina,
  - niacyna,
  - kwas foliowy,
  - wapń,
  - żelazo,
  - magnez,
  - fosfor,
  - potas,
  - sód,
- 
- **witaminy C, B6, A, K, E.**



# RZODKIEWKA

## Działanie:

- wzmacnia wypadające włosy i łamiące się paznokcie,
- poleca się ją na niestrawność i brak apetyt,
- pomaga w zwalczaniu kaszlu.



## Co zawiera rzodkiewka?

- białko,
- tłuszcz,
- węglowodany,
- błonnik,
- tiamina,
- ryboflawina,
- niacyna,
- kwas foliowy,
- cynk,
- wapń,
- żelazo,
- magnez,
- fosfor,
- potas,
- sód,
- 
- **witaminy A, K, B6, C.**

# Fioletowe owoce i warzywa

## Owoce:

- śliwki,
- winogrona,
- figi,
- czarne porzeczki,
- jagody,
- jeżyny,
- borówki,
- aronia.

## Warzywa:

- bakłażan,
- cebula,
- kapusta,
- fasola,
- brokuły,
- jarmuż,

# BAKŁAŻAN

## Działanie:

- ma właściwości detoksykacyjne,
- poprawia przemianę materii,
- zapobiega chorobom układu krążenia,
- obniża poziom cholesterolu,
- zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe.

## Co zawiera bakłażan?

- tiamina,
  - ryboflawina,
  - niacyna,
  - wapń,
  - żelazo,
  - magnez,
  - fosfor,
  - potas,
  - sód,
  - cynk,
- 
- **witaminy: C, B6, A, E, K, B12.**



# KAPUSTA

## Działanie:

- leczy choroby stawów i wszelakie guzy,
- zapobiega anemii i obrzękom,
- podnosi odporność i zapewnia piękne włosy, skórę i paznokcie.



## Co zawiera kapusta?

- sód,
- potas,
- magnez,
- wapń,
- żelazo,
- siarka,
- miedź,
- cynk,
- fosfor,
- fluor,
- chlor,
- jod,
- karoten,
- 
- **witaminy E, K, B1, B2, B6, C, B12.**

# CEBULA

## Działanie:

- może zmniejszyć ryzyko rozwoju raka,
- zapobiega zakrzepom, nadciśnieniu
- obniża poziom cholesterolu
- wspomaga trawienie i leczy zaparcia
- dobrze działa na trądzik, blizny i rozstępy

## Co zawiera cebula?

- potas,
- siarkę,
- wapń,
- magnez,
- żelazo,
- mangan,
- miedź,
- cynk,
- 
- **witaminy z grupy B, E, C.**





# ŚLIWKI

## Działanie:

- poprawiają apetyt,
- regulują trawienie,
- zapobiegają zaparciom,
- zmniejszają zagrożenie rakiem jelita grubego,
- zapobiegają szybkiemu starzeniu się.

## Co zawierają śliwki?

- potas,
- żelazo,
- magnez,
- wapń,
- fosfor,
- **witaminy z grupy B, C , A, E.**



# WINOGRONA

## Działanie:

- wspierają pracę żołądka,
- przeciwdziałają zaparciom,
- zapobiegają zmianom nowotworowym,
- zapobiegają chorobom układu krążenia,
- działają dobroczynnie na cerę,
- wpływają na prawidłowe funkcjonowanie gospodarki wapniowo-fosforowej,
- poprawiają pamięć, koncentrację i zapewniają szybsze uczenie się,
- łagodzą stres.



## Co zawierają winogrona?

- glukozę,
- fruktozę,
- kwasy organiczne: cytrynowy, mrówkowy, jabłkowy, winowy,
- potas,
- fosfor,
- wapń,
- magnez,
- chlor,
- **witaminy C, A, B1,PP,,B2.**

# FIGI

## Działanie:

- wzmacniają zęby i kości,
- wspomagają pracę jelit,
- obniżają ciśnienie,
- pomagają złagodzić stres i poprawić pamięć.



## Co zawiera figi?

- potas,
- wapń,
- magnez,
- fosfor,
- żelazo,
  
- **witaminy B, A, K, C, B12.**



# Zielone owoce i warzywa

## Owoce

- kiwi,
- winogrona,
- awokado,
- agrest,
- gruszki.

## Warzywa

- brokuły,
- kapusta,
- groszek,
- cukinia,
- ogórek,
- sałata,
- seler,
- szparagi.

# SZPARAGI

## Działanie:

- zapobiegają powstawaniu nowotworów,
- poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci ,
- wspomagają kobiety karmiące piersią,
- odpowiadają za prawidłową pracę nerek i nawodnienie organizmu ,
- wzmacnia układ odpornościowy,
- odpowiadają z właściwą kondycję zębów,
- mają właściwości moczopędne.

## Co zawierają szparagi?

- kwas foliowy,
- aspargininę,
- błonnik,
- glutation,
- wapń,
- fosfor,
- **witaminy C i E.**



# CUKINIA

## Działanie:

- zmniejszają ryzyko wystąpienia AMD (zwyrodnienie plamki żółtej),
- leczy astmę,
- działa antystresowo,
- reguluje poziom cukru we krwi,
- wspomaga wzrok i odporność,
- odpowiada za prawidłową pracę układu nerwowego.

## Co zawiera cukinia?

- potas,
- żelazo,
- sód,
- wapń,
- fosfor,
- jod,



- **witaminy: A i witaminy z grupy B.**

# GROSZEK

## Działanie:

- neutralizuje wolne rodniki,
- przyspiesza gojenie się ran,
- pomaga w regulacji cholesterolu we krwi.



## Co zawiera groszek?

- żelazo,
- potas,
- fosfor,
- cynk,
- magnez,
- wapń,
- niacynę,
- błonnik,
- **witaminy A, C, E, K.**

# AWOKADO

## Działanie:

- pozytywnie wpływa na wzrok,
- zapobiega miażdżycy,
- zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca i udaru mózgu,
- wspomaga wchłanianie witaminy A,
- obniża poziom cholesterolu.

## Co zawiera awokado?

- kwas oleinowy,
- potas,
- luteina,
- zeaksantyna,
- **witaminy: C, A, E oraz z grupy B.**



# GRUSZKI

## Działanie:

- zapobiegają udarowi mózgu
- hamują rozwój nadciśnienia
- zapobiegają przed utratą wapnia
- Wpływają na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy
- poprawia pracę mózgu



## Co zawierają gruszki?

- jod,
- bor,
- potas,
- sód,
- magnez,
- fosfor,
- **witaminy: C, A, E i K.**



# AGREST

## Działanie:

- zapobiega chorobom układu krążenia,
- zapobiega nowotworom,
- zapobiega chorobom oczu,
- wspomaga pracę narządów wzroku.



## Co zawiera agrest?

- luteina,
- witaminy A, E i B6,
- kwasy organiczne,
- potas,
- fosfor,
- wapń,
- magnez,
  
- **witaminy A, E i B6.**

# Żółte owoce i warzywa

## Owoce:

- melon
- banan
- cytryna
- papaya
- pameló
- ananas
- pigwa
- mirabelki
- morele

## Warzywa:

- cukinia
- papryka
- kukurydza
- fasolka szparagowa
- pomidor



# BANANY

## Działanie:

- zapobiega skurczą mięśni (głównie łydek),
- poprawia koncentrację i słabą pamięć,
- reguluje ciśnienie krwi oraz pracę jelit,
- chroni przed tyciem,
- zmniejsza występowanie wzdęć,
- pomaga na wrzody i biegunkę u dzieci.

## Co zawiera banan?

- magnez,
- kwas foliowy,
- **witaminy: A, B1, B2, B3(PP), B5, B6, C, D, E i K.**



# CYTRYNY

## Działanie:

- wzmacnia odporność, działa antyoksydacyjnie,
- usuwa wolne rodniki, oczyszcza wątrobę i jelita,
- pobudza wydzielanie enzymów trawiennych i procesy trawienne,
- przyspieszając samooczyszczanie organizmu,
- uszczelnia naczynia krwionośne,
- odmładza naszą skórę,
- oczyszcza organizm z bakterii, wirusów czy toksyn,
- leczy nowotwory jelita, piersi, prostaty, płuc i trzustki.

## Co zawiera cytryna?

- potas,
- wapń,
- **witaminy C, A i B.**



# BRZOSKWINIE

## Działanie:

- używa się ich do tworzenia maseczek, kremów, toników o działaniu odżywiającym i odmładzającym,
- działają przeciwko anemii,
- pobudzają produkcję czerwonych krwinek,
- oczyszczają organizm z toksyn i produktów przemiany materii,
- mają działanie moczopędne.



## Co zawierają brzoskwinie?

- magnez,
- żelazo,
- fosfor,
- bor,
- potas,
- błonnik,
- beta-karoten,
- wapń,
- niacynę,
- **witamina A, C, B, B12.**

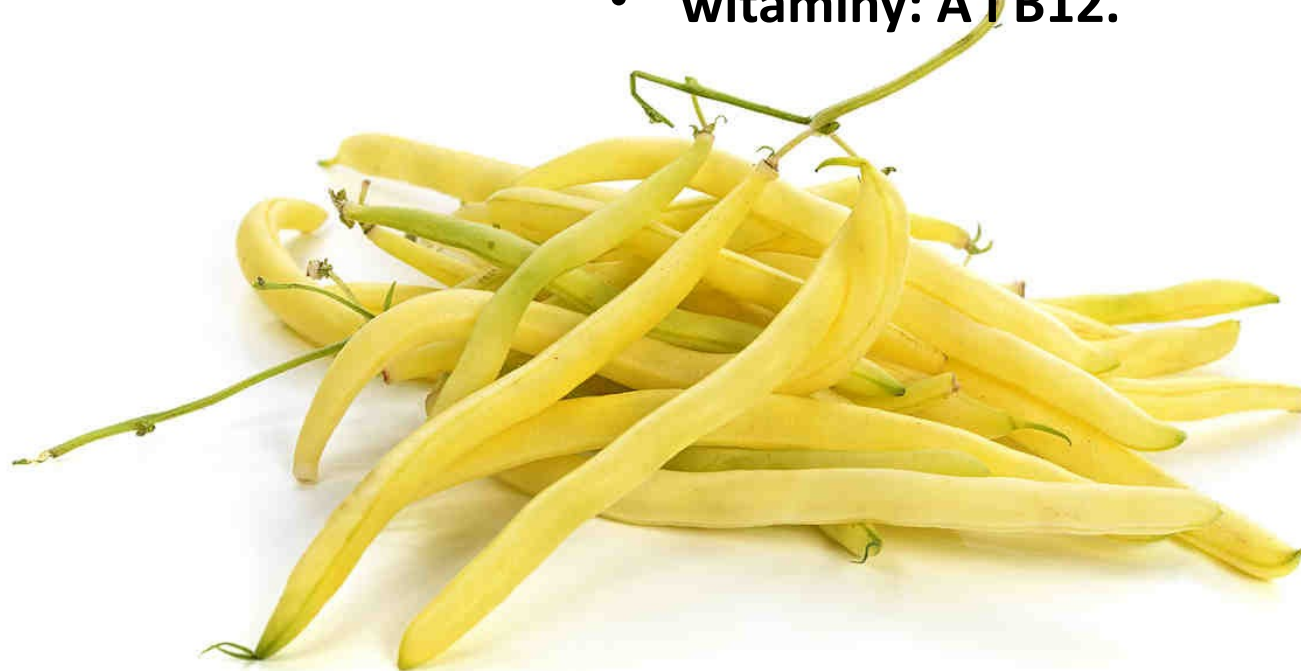
# FASOLKA SZPARAGOWA

## Działanie:

- jest zalecana kobietom w ciąży,
- zapobiega cukrzycy,
- pomaga w zwalczaniu niedoboru żelaza,
- może być składnikiem diety odchudzającej.

## Co zawiera fasolka szparagowa?

- potas,
- fosfor,
- błonnik,
- **witaminy: A i B12.**



# CUKINIA

## Działanie:

- odpowiada za dobry wzrok i utrzymanie odporności,
- pozytywnie wpływa na pracę układu nerwowego, a także mózgu,
- odpowiada za przyswajanie żelaza, kondycję dziąseł i zębów oraz rozwój i regenerację tkanek,
- polecana jest w diecie przeciwnowotworowej,
- zapobiega występowaniu raka żołądka, wątroby czy jelit,
- zalecana jest dla osób cierpiących na cukrzycę.

## Co zawiera cukinia?

- tiamina,
- ryboflawina,
- niacyna,
- wapń,
- żelazo,
- magnez,
- fosfor,
- potas ,
- sód,
- cynk,
- **witaminy A, B6, B12 i C.**



# KUKURYDZA

## Działanie:

- wpływa korzystnie na siatkówkę oka,
- dba o zachowanie dobrego wzroku,
- korzystnie wpływa na pracę jelit,
- oczyszcza organizm ze szkodliwych substancji,
- jest silnym antyoksydantem,
- reguluje miesiączkę,
- zwiększa popęd płciowy,
- obniża ciśnienie.

## Co zawiera kukurydza?

- witaminy z grupy B, witaminę D oraz E,
- potas,
- fosfor,
- magnez,
- selen,
- żelazo.



# Podsumowanie

- Jak widać codzienna dieta powinna obfitować w warzywa i owoce, które rewelacyjnie wpływają na funkcjonowanie całego organizmu.
- Dzięki diecie bogatej w warzywa i owoce możemy cieszyć się dobrym zdrowiem i piękną sylwetką przez wiele lat.
- Owoce i warzywa powinny się więc znaleźć w diecie każdego z nas.
-

# Bibliografia:

- <http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/>
- <https://www.istockphoto.com/>
- <https://polskikoszyk.pl/>
- <http://www.dudi-mex.pl/>
- <http://tygielzdrowia.blogspot.com/>
- <http://artkulinaria.pl/>
- <https://www.frisco.pl/>
- <http://www.niam.pl/>
- <http://www.warsztatywzlodziejewie.pl/>
- <https://www.tesco.pl/>
- <https://urodaizdrowie.pl/>
- <http://rosliny.urzadzamy.pl/>
- [http:// Bonevita.pl/](http://Bonevita.pl/)
- <https://www.frisco.pl/>
- <http://idealnaja.pl/>
- <http://www.swiatkwiatow.pl/>
- <http://warzywneinspiracje.pl/>
- <https://leclercdrive.lublin.pl/>
- <http://obiadyiobiadki.pl/>
- <https://www.zajadam.pl/>
- <http://maxfruit.pl>
- <http://sadownictwo.blox.pl/>
- <http://www.rynek-rolny.pl>
- <https://www.wymarzonyogrod.pl>
- <http://bonavita.pl/nieznane-dotad-wlasciwosci-warzyw-i-owocow>