SOLATNI DAN, 04.04.2017

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE

FIŽOL V ZRNJU
KORENJE
PAPRIKA
ZELJE
KORUZA
MOTOVZLEC

Zelje: ščiti nas pred boleznimi, je vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin in zelo dobro vpliva na črevesje in prebavo.

Cvetača: vsebuje veliko mineralov, je bogat vir vitaminov, zlasti vitamina K, ki je pomemben pri strjevanju krvi. Je lahko prebavljiva in odlično vpliva na prebavo in presnovo, zato jo priporočajo za želodčne in črevesne bolnike.

Korenje pomaga do boljšega vida, lepše kože in sijočih las. Vsebuje veliko pektina, ki pomaga pri prebavi**.**

Ohrovt - super rastlina, bogat z vitamini C, A in K in je vir mineralov ter vlaknin. Uravnava holesterol in zmanjšuje možnost za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Por - pomemben pri zdravljenju težav s srcem, raznih tumorjev, **glavobola**, pri odpravi glistavosti in pri **pikih strupenih žuželk.** Nekateri z njim zdravijo vneto grlo.

Radič – grenak, ta grenkoba daje radiču zdravilno vrednost - ugoden vpliv na naše prebavne organe, spodbuja delovanje jeter, vranice in krepi apetit.

Motovilec: vsebuje občutno več vitamina C kot druge solatnice in celo več kot agrumi. Bogat je tudi z železom, ter ostalimi minerali in vitamini, zato nam omogoča zaščito pred boleznimi in pomaga pri zimski utrujenosti.

Rukula: vsebuje veliko vlaknin in drugih snovi, ki pomagajo pri razstrupljanju telesa in odganjanju različnih vrst raka. Priporočljiva je za sladkorne bolnike, pomirja želodčno kislino in deluje proti zaprtju.

Koruza: žitarica, ki vsebuje veliko ogljikovih hidratov, kakovostnih beljakovin, vitaminov B in C in pomembnih mineralov ter vlaknin, ki pripomorejo k boljši prebavi. Vpliva tudi na boljše delovanje ledvic in sečnih poti.

Fižol in čičerika sta stročnici, ki lahko nadomestita meso, vsebujeta veliko mineralov in vitamine iz skupine B, A, C, D in E. Fižolove in čičerikine vlaknine vežejo strupe iz črevesja, odvajajo odvečno vodo iz telesa, pomagajo pri uravnavanju holesterola in sladkorja v krvi in preprečujejo nastanek nekaterih oblik raka.

Paprika in paradižnik : vsebujeta veliko mineralov in vitaminov, predvsem vitamin C in A. Vsebujeta tudi veliko vlaknin, ki dobro vplivajo na našo prebavo. Ščitita nas pred obolenji, tudi pred rakom.