



BROSKEV – obsahuje vitaminy skupiny B, provitamin A, kyselinu listovou, fosfor, draslík, železo, hořčík, zinek a vápník. Najdeme v ní také vysoké množství hořčíku a niacinu.

BORŮVKY – jsou zvláště bohaté na karoten, který chrání imunitní systém a buňky před volnými radikály. Významný je také obsah vitamínu C, třísloviny taninu, antokyanů a železa.

CITRON – je bohatý na vitamin C, který nám v těchto zimních dnech rozhodně prospěje. Citron povzbuzuje imunitu a chrání organismus před infekčním onemocněním. Citronová šťáva z těla odstraňuje usazené soli.

HROZNY – mimo vitaminu C obsahují hlavně draslík, jež pomáhá tělu odvádět přebytečné tekutiny a chrání srdce; vláknina a kyselina vinná pak působí močopudně, vyplavují škodlivé látky a hlavně jednoduchý hroznový cukr. Jsou nejlepším zdrojem blahodárných antioxidantů. Ty chrání před oxidací vitamin E a další citlivé vitaminy – jejich pozitivní vliv na zdraví je pak o to vyšší.

JABLKA – jsou dobrým zdrojem vitamínu C, vlákniny a pektinu.

JAHODY – jsou bohaté na kyselinu listovou a draslík. Žádné ovoce u nás není tak bohaté na mangan. Třísloviny obsažené v jahodách působí protizánětlivě a antibakteriálně.

MALINY – obsahují kyselinu salicylovou (snižuje teploty). Jsou žlučopudné a močopudné a tím zároveň vhodné u některých ledvinových a jaterních chorob. Dále mají vysokou koncentraci rutinu (vitaminu P), který zpevňuje cévy v oku. Kromě toho obsahují dostatek biotinu transportujícího síru – stejně důležitou pro lesk a hustotu vlasů, jako pro pružnost pleti.

MERUŇKY – obsah železa v čerstvých meruňkách není tak vysoký jako v sušených. Přestože je množství provitaminu A a železa v meruňkách mnohem menší než ve farmaceutických přípravcích, jsou

dosažené výsledky u pravidelné konzumace tohoto ovoce při chudokrevnosti lepší.

OSTRUŽINY – jsou nejen skvělým zdrojem vitamínu C, ale také velkým zásobníkem karotenu. Silné antioxidanty zbavují tělo volných radikálů, regenerují sliznice a dodávají naší pleti zdravou barvu. Dále v nich najdeme mnohé z vitamínů skupiny B, řadu stopových prvků, množství fosforu, draslík, železo, hořčík a vápník.

RYBÍZ – je známý svým enormním množstvím vitamínu C. Nejvíce jej obsahuje černý rybíz, v bílém a červeném rybízu je ale jeho zastoupení také velmi vysoké. Jedna bobulka rybízu obsahuje až 2 mg vitamínu C. Cca 40 bobulí tedy pokrývá jeho doporučenou denní dávku. Rybíz dále obsahuje rutin (vitamin P), niacin (B3) a kyseliny pantothenové (B5). Plody rybízu jsou navíc bohaté na karotenoidy a řadu stopových prvků, obsahují hodně vápníku a železa, hořčík, draslík i mangan.

ŠVESTKY – jsou zdrojem vitamínů skupiny B, někdy jsou dokonce přirovnávány k „tabletě B-komplexu“. Obsahují vitamin B12 – kobalamin, dále biotin – vitamin H a vitamin E. Švestky jsou bohatou zásobárnou minerálů, obsahují draslík, fosfor, železo, hořčík, vápník a menší množství síry a zinku.

TŘEŠNĚ – mimo vitamíny A, B, C a E obsahují minerály a stopové prvky, jako např. vápník, fosfor, hořčík, železo, sodík, draslík (nejvíce), zinek, měď a mangan.

VIŠNĚ – pomáhají s vylučováním kyseliny močové, podporují tedy léčbu DNY. Obsahují velké množství jódu, proto jsou ovocem vhodným pro všechny, kdo mají problém s činností štítné žlázy.