BANANA

Nezrela banana sadrži između 17% i 19% skroba i samo oko 2% - 5% spomenutih šećera, ali u zreloj banani skrob se smanjuje na oko 1% - 4% njenog sadržaja, a sadržaj šećera se poveća i do 17% - 18%. To naravno ne znači da su zrele banana manje zdrave. Kako banana postaje zrelija i intenzivnije žuta, količina antioksidanata se povećava. Oni služe da zaštite ljudsko telo od kancerogenih i srčanih oboljenja i zbog toga je dobro jesti ih i preventive radi. Prema naučnom istraživanju koje je sprovedeno u Japanu, banane čija je kora žuta a sa crnim tufnama po sebi proizvode supstancu TNF, što je skraćenica od "Tumor Necrosis Factor". Ova supstanca se bori protiv rasta abnormalnih ćelija. Što su tamnije tufne na kori banane, ona u sebi skriva snažnije oružje za jačanje imuniteta

JABUKA

Jabuke su vrlo su važne za negu zuba, zato ih je najbolje jesti sirove i neoljuštene, jer se grickanjem sveže jabuke čiste zubi voćnim sokom iz jabuke, a i cela usna šupljina. Sirove oljuštene jabuke trebalo bi da izbegavaju osobe koje pate od dijareje, gastritisa i ulkusa. Međutim, pečene ili kuvane jabuke su lek za ove tegobe. Zbog sadržaja pektina jabuke su dobre u eleminicaji viška holesterola i izlučivanja štetnih matreija iz organizma, pa je dobro da ih konzumiraju osobe koje pate od oboljenja jetre i bubrega, kao i za lečenje anemije.

BOROVNICE

U samo jеdnoj porciji, možеtе dobiti 14 mg vitamina C - gotovo 25 odsto svojih dnеvnih potreba. Vitamin C pomažе formiranjе kolagеna i održavanju zdravih dеsni i kapilara. On takođе pomaže apsorpciju gvožđa i jača imuni sistеm.Borovnicе su gorivo iz dijеtalnih vlakana. Istraživanja su pokazala da vеćina nas nе dobija dovoljno vlakana iz uobičajene ishrane. Hrana bogata vlaknima pomoći ćеda vašе srcе bude zdravo i holеstеrol pod kontrolom.

JAGODA

Izvrstan su izvor vitamina C, koji ojačava arterije i nadbubrežne žlezde koje su poznate i kao žlezde stresa, a one zahtevaju veću količinu vitamina C od svih organa u telu. Samo osam jagoda ima više vitamina C od jedne pomorandže. Jagode imaju antiupalna i dejstva koja ublažavaju bol. Nauka je dokazala da jagode smanjuju markere upale. Preporučuje se da ih konzumirate tri puta sedmično da biste smanjili rizik od upala. A zbog njihovog divnog ukusa verujemo da ni češća konzumacija neće biti problem.

BRESKVA

Breskva sadrži 10 vitamina. Bogata je vitaminom A, vitaminom C, dok nešto manje ima vitamina E i K. Takođe je izvor vitamina grupe B: tiamina, riboflavina, vitamina B6, nijacina, folata i pantotenske kiseline. Što se tiče minerala, veoma je značajan izvor kalijuma, tako da oko 4-5 breskvi mogu da zadovolje dnevne potrebe tela za ovim mineralom. Breskve sadrže i određenu količinu magnezijuma, fosfora, cinka, bakra, mangana, gvožđa i kalcijuma.

KIVI

Kivi se koristi svež, kao i za pripremu kolača, džemova i lekovitih napitaka. Zahvaljujući visokovrednim sastojcima, efikasan je u borbi protiv respiratornih infekcija, a osim toga jača imunitet, štiti od prehlade, reguliše krvni pritisak, smanjuje rizik od nastanka srčanih bolesti, moždanog udara, tumora, a pomaže i protiv glavobolje i stresa. Takođe, kivi snižava holesterol, neutrališe slobodne radikale i otklanja toksine iz organizma. Redovnim konzumiranjem svežeg kivija smanjuje se količina triglicerida u krvi za 15 odsto, a ovo blagotvorno voće pomaže i u zaceljivanju rana, održavanju zdravlja kostiju, zuba i desni, te apsorpciji gvožđa, a pozitivno deluje i na probavni sistem jer održava ravnotežu između korisnih i štetnih bakterija u crevima. Zbog bogatog sadržaja vitamina C i voćnih kiselina, kivi je čest sastojak proizvoda za negu lica i tela. Štiti kožu od isušivanja i čini je baršunastom i nežnom, reguliše lučenje masnoće, sužava proširene pore i usporava starenje.

GROŽĐE

Grožđe je izuzetno lekovito i zdravo voće, odlično čisti krv, reguliše varenje, uklanja masne naslage iz tela, smiruje upalne procese, smanjuje reumatske tegobe i kožne alergije. Deluje kao prirodni tonik organizma, usporava starenje, odnosno sprečava demenciju i degenerativne očne bolesti. Dugo se smatralo da suvo grožđe zbog svoje slatkoće i lepljivosti dovodi do propadanja zuba, ali novija istraživanja su dokazala suprotno. Supstance iz suvog grožđa suzbijaju rast bakterija odgovornih za nastanak karijesa i bolesti desni, zato što obiluju fruktozom i glukozom a ne saharozom, glavnim krivcem za oboljenja usne duplje.

TREŠNJE

U 100 grama svježih trešanja u prosjeku ima 32 kalorije, a od toga je 82 g vode, 0,2 g masti, 1 g bjelančevina, 16 g ugljenih hidrata, 12 g šećera i 2,1 g vlakana. Trešnja sadrži sve vitamine i minerale, iako u manjim količinama, kao i celulozu, pektin i organske kiseline. Ova voćkica bogata je kalijumom i zato dobro djeluje na izlučivanje vode iz organizma. Zbog toga, ali i činjenice da nemaju masti, trešnje su idealne za održavanje vitke linije ili mršavljenje. Zato ih slobodno jedite između obroka ili koristite u voćnim salatama. Trešnje su bogate antioksidansom antocijaninom, korisnim u borbi protiv problema uobičajenih u srednjim godinama, uključujući giht i artritis. Giht, koji uglavnom utiče na muškarce, povezan je sa višim nivoima mokraćne kiseline koja formira kristale unutar malih zglobova.

KRUŠKA

Kruške su jedno od voća koje obiluje vlaknima. Svima je poznato da ishrana koja obiluje vlaknima pomaže pri sprečavanju nadutosti, održavanju zdravog nivoa holesterola, a namirnice pune vlakana su jako dobre u prevenciji raka dojke, srčanih bolesti i dijabetesa tipa dva. Kruške su izvor niza vitamina – C, K, B2, B3 i B6. Idealno voće za trudnice ili mame koje doje jer sadrže folnu kiselinu.Kada su minerali u pitanju kruške sadrže kalcijum, magnezijum, kalijum, bakar i mangan.Vitamin C i bakar su antioksidansi pa jedna kruška na dan učiniće čuda za vaš imunitet. Kruške sadrže i mineral bor, koji je našem telu potreban radi bolje apsorpcije kalcijuma, što ovu voćku čini jakim saveznikom u borbi protiv osteoporoze.