1. Alma

Vitaminok: A-, B-, C vitamin, kalcium, cink, fluor

Származási helye: Közép-Ázsia

Az almát körülvevő mítoszok egészen az emberiség kezdetéig vezethetőek vissza. A rómaiak több mint harminc különböző fajtáról tudósítottak. Nyugtatja a gyomrot és a beleket, napi fogyasztása javasolt. Minden nap egy alma, a doktort távol tartja.

1. Banán

Vitaminok: A, C, E, K, összes B vitamin

Származási helye: Új-Guinea

Egyik legrégebben megjelent gyümölcsünk. Időszámításunk előtt 1000 évvel már elterjedt volt a Földön. Könnyen emészthető és magas kalóriatartalmú. Ha érett a színe sárga, ekkor fogyasztható. A rostjai felhasználásával textíliákat is készítettek belőle.

1. Citrom

Vitaminok: C-, E vitamin, kálium, kalcium, foszfor

Származási helye: India

A szervezetünk a C vitamint igényli a legjobban. A gyümölcsök közül a citromban található a legtöbb C vitamin. A C vitamin erősíti az immunrendszert is. Íze nagyon savanyú, de mégis cukor nélkül ajánlják fogyasztani. Gyakran használják illóolaj gyártásához is.

1. Cseresznye

Vitaminok: A-, B-, C vitamin, kálium, kalcium, nátrium, foszfort, magnézium

Származási helye: Nyugat-Ázsia

A cseresznye fogyasztása jó hatással van az ízületeinkre. A cseresznye összes részét fel lehet használni jótékony célokra. Termését gyógynövényként tartják számon, szárából tisztító, méregtelenítő hatású teát készítenek.

1. Dió

Vitaminok: C-, B6-, E-, K vitamin, kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium, Omega-3

Származási helye: Perzsia

A diónak közel 21 fajtája ismert a világon. Vértisztító hatása van, serkenti az emésztést és segít megvédeni a szívet a betegségektől. Számos jótékony hatását a kozmetikai ágazat is használja, bőrbetegségekre, pattanások kezelésére, gyulladások kezelésére kiválóan alkalmas.

1. Eper

Vitaminok: A-, B1-, B2-, C vitamin, kalcium, kálium, magnézium

Származási helye: Kelet-Ázsia

Szervezetünknek fontos gyümölcs, mert vértisztító és baktériumölő hatása van. Fontos, hogy ne cukorral fogyasszuk. Figyelni kell arra, hogy időben észrevegyük, ha allergiásak vagyunk rá, ugyanis ez a leggyakoribb allergiát kiváltó gyümölcs. De nemcsak egészségünkre, hanem bőrünkre is jótékony hatással van, kozmetikumokat is készítenek belőle.

1. Görögdinnye

Vitaminok és ásványi anyagok: B6, C, E, vas, kálium, karotin

Származási helye: Afrika déli része

A karotin a szervezetben A-vitaminná alakul. A B vitamin a bőrünk és hajunk szépségét biztosítja. A görögdinnye 90%-a víz. Íze édes, akár a méz.

1. Kivi

Vitaminok: C, E, K, kálium, nátrium, magnézium, kalcium

Származási helye: Kína

K-vitaminban nagyon gazdag, ez segíti a vesék munkáját és erősíti a csontokat. A Kálium a magnéziummal és a kalciummal az izmainkra vannak jótékony hatással. Szinte kizárólag nyersen fogyasztjuk, így az összes vitamin beépül.

1. Körte

Vitaminok: A-, B1-, B2-, C vitamin, kalcium, magnézium, cink, jód

Származási helye: Közép-Ázsia

A körte termesztéséről szóló feljegyzések időszámításunk előtt 3500-ra nyúlnak vissza. A legtöbb körte nyersen is fogyasztható, de néhány fajtát ajánlatos meghámozni, mert a héja nehezen emészthető. Fruktóz tartalma miatt ezt a gyümölcsöt cukorbetegek is fogyaszthatják.

1. Málna

Vitaminok: C vitamin, ásványi anyagok

Származási helye: Kaukázus

Népies neve "himpér" ami egy német szóból ered, jelentése boldogasszony csipkéje. Levelét is fel lehet használni, teaként vesebaj ellen és meghűlés kezelésére. Vigyázni kell, mert mint a legtöbb bogyós növény, a málna is válthat ki allergén reakciót az arra érzékenyeknél. A tünetek lehetnek bőrkiütés illetve tüsszögés is, ha ezek jelentkeznek, a gyümölcs fogyasztását abba kell hagyni.

1. Mogyoró

Vitaminok: B1-, B2-, C-, H-, E vitamin, kálium, kalcium

Származási helye: Dél-Amerika

A mogyoró olajtartalma maga, és sok kalóriát is tartalmaz, azonban itt telítetlen zsírsavakról van szó, amelyek egészségesek. A telítetlen zsírsavak a szervezetbe jutva segítik az idegek működését, emelik a koleszterin szintet és nem rongálják az erek falait.

1. Narancs

Vitaminok: C-, A-vitamin, kálium, antioxidánsok

Származási helye: Kína

Legfontosabb téli gyümölcsünk. Fontos a C-vitamin immunerősítő hatása. Az antioxidánsok pedig segítenek a C-vitamin beépülésének. A C-vitamin hiánya fáradtságot eredményezhet szervezetünkben. Íze kissé savanykás, de kellemes.

1. Őszibarack

Vitaminok: C-, B3-, A-vitamin, magnézium, kalcium, kálium

Származási helye: Perzsia

Azoknál a betegségeknél, ahol a vér tisztítására, a gyulladás megszüntetésére van szükség, kiválóan alkalmazható. Kiváló vérnyomáscsökkentő. Az izmok működtetésében, felfrissítésében is hasznosítható gazdag ásványtartalmának köszönhetően. Gazdag B-vitamin tartalma az emésztési és idegrendszeri karbantartásra teszi alkalmassá.

1. Szilvaa

Vitaminok: B vitamin, kálium, nátrium

Származási helye: Ázsia

A szilva az egyik legjobb természetes vértisztítónk. Emellett csökkenti a vérnyomást és a vér koleszterin szintjét is. Jótékony hatással van a vesére és a májra. A rendkívül magas B vitaminnak köszönhetően az idegrendszerünkre és az agyi működésünkre is kiválóan hat. Rendszeres fogyasztása segíti a tanulást és a memória működését is.

1. Szőlő

Vitaminok: B1-, B2-, C vitamin, kalcium, vas, foszfor

Származási helye: Kelet-Ázsia, Észak-Amerika

Fontos gyümölcs magas káliumtartalma miatt, ez kitűnően hat az emésztésünkre. A benne lévő tápanyagokat akkor őrizhetjük meg a legjobban, ha frissen, héjával és magjával együtt fogyasztjuk. Az értékes anyagok, 80%-os víztartalma és alacsony energiatartalma miatt ajánlják karcsúsodni vágyó hölgyeknek.

1. Csokoládé

A csokoládé gyorsan szerez örömet, ami hamar el is múlik, és utána nem marad más, mint a plusz kilók. A csokoládé nagyrészt cukorból áll, ezért a fogszuvasodás elkerülése érdekében nem szabad túlzásba vinni a csokoládé fogyasztását. Aki rendszeresen fogyaszt pralinékat, táblás csokikat, bonbonokat, számolhat vele, hogy a csípő és has környékén jelentős zsírpárnák alakulnak ki. Egy 100 g-os tejcsokoládé tábla 35 százalékos zsír-, és 50 százalékos cukortartalmával valódi energiabomba. Tanácsos kisebb mennyiségeket enni belőle, és valóban élvezni az elfogyasztását, nem gyorsan lenyelni. A cukorbetegeknek, a magas vérnyomásban, érelmeszesedésben szenvedőknek, valamint azoknak, akiknek magas a vérzsír-szintjük még óvatosabbaknak kell lenniük, vagy teljesen le kell mondaniuk a csokoládéról.