ÓRAVÁZLAT

Fenntarthatósági Témahét 2020.

4. számú melléklet

APRÓ LÉPÉSEK AZ EGÉSZSÉG ÚTJÁN

GYÓGYÍTÓ TÁPLÁLÉKOK ÉS JÓTÉKONY HATÁSUK
PÁROSÍTÓ JÁTÉK

CÉKLA	C-, B_{1}-, B_{2}-, B_{6}-vitaminok, béta-karotin vas, szilícium, réz, nátrium, kálium Javítja a vérkeringést és csökkenti a vérnyomást.
TENGERI HALAK	fluor, jód, szelén, B-vitaminok Kevés koleszterint tartalmaz és csökkenti a szívroham kockázatát.
TEJTERMÉKEK	D-, B_{2}-vitaminok, kalcium, foszfor Meggátolja a csontritkulást és a fogszuvasodást.
SPENÓT	B_{9}- és E-vitamin, vas Javítja a látást és egyensúlyban tartja a vércukorszintet.
DIÓ	E-vitamin mangán, magnézium Agyműködést serkentő, ideg-és izomvédő.
ALMA	A-, C-, E-vitaminok, foszfor ásványi anyagok, antioxidáns Kedvezően hat a bélflórára, a belek és a máj működésére.

ÓRAVÁZLAT

Fenntarthatósági Témahét 2020.

4. számú melléklet

CITROMFÉLÉK	C-vitamin méregtelenítő és méregoldó hatású Lerövidíti a gyógyulást a meghűléses megbetegedéseknél és segít a tápanyagok felszívódásában.
TOJÁS	A-, D- és B_8-vitaminok Javítja az agy működését és segít az egészséges testsúly megőrzésében.
SÜTŐTÖK ÉS MAGJA	B_6- és E-vitamin, karotin Normalizálja a vérnyomást és óvja a szív egészségét.
SZŐLŐ	Vértisztító, antioxidáns hatású, idegerősítő.
TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR	B-vitaminok, rostok Segíti az emésztést és csökkenti a koleszterinszintet.

Az élelmiszerek neve és a bennük lévő nyomelemek, vitaminok
és hatások egymás mellett vannak feltüntetve.