

Полезные продукты Useful food

*Богданова Полина и Томина Алина
МБОУ СОШ №1, 9А класс
учитель Ольга Вячеславовна Бабич*

Яблоки Apples

Количество полезностей, содержащихся в яблоке, поражает воображение: витамины С, Р, В1, В2 и В6. Союз трёх витаминов-В1, В2 и В6 нужен нам для роста и развития организма, в том числе усвоения белка и поддержания нормального кровообращения.

The quantity useful, containing in an apple, amazed imagination: vitamins C, P, B1, B2 and B6. The union has three vitamins- B1, B2 and B6 is necessary to us for growth and organism development, including mastering of fiber and maintenance of normal blood circulation.



Яблоко не составляет никакой угрозы для фигуры: его можно с чистой совестью есть после б и спокойно брать с собой на спортивные тренировки.

В яблоке довольно высокое содержание воды- около 85%.

Кроме того, яблоко- еще и богатый источник антиоксидантов.

Оно очень вкусное, содержит много витаминов и микроэлементов.

The apple doesn't make any threat for a figure.

An apple has high enough maintenance of water-nearby of 85%.

Besides, an apple is also a rich source of antioxidants.

It is very tasty, contains many vitamins and microcills.



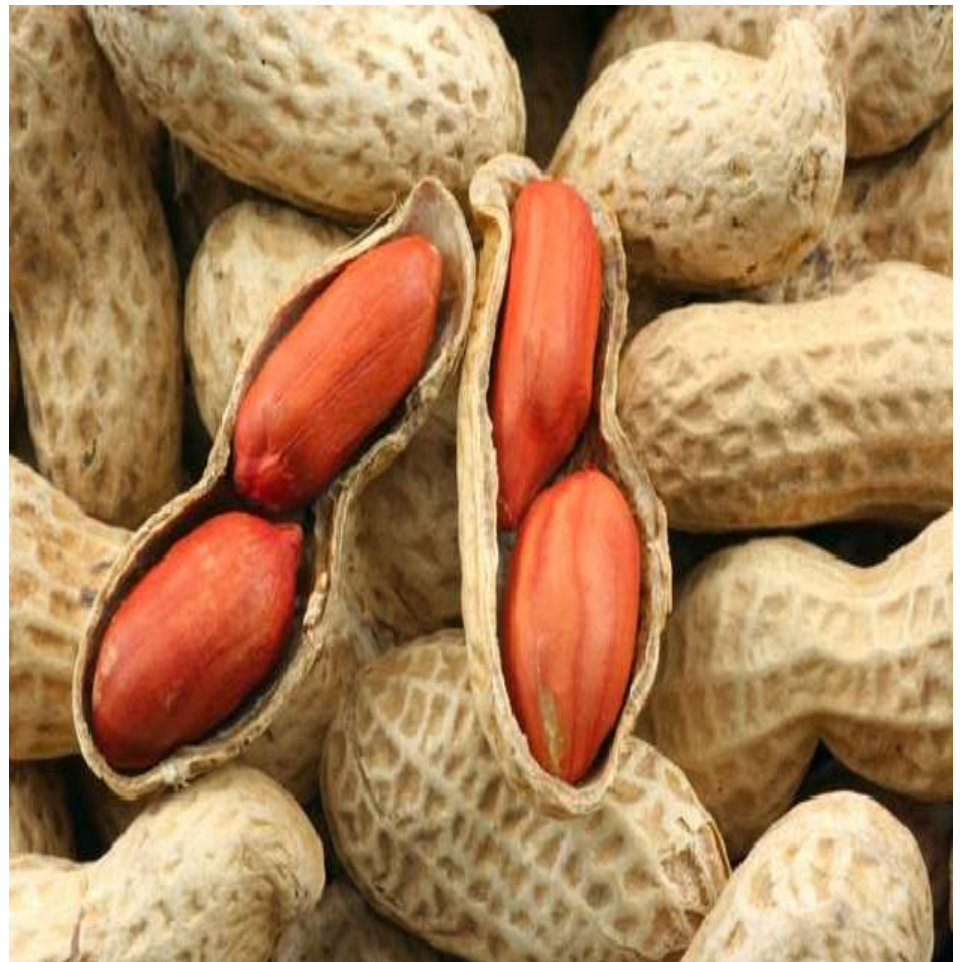
Арахис Peanut

Арахис не только супервкусное лакомство. Содержащаяся в нем аминокислота под названием изолейцин улучшает концентрацию.

Кроме того, эта аминокислота заботится о наращивании мышечной массы.

Peanut is not only super tasty delicacy. Amino acid contenting in it under the name an isoleucine improvise concentration

Besides, this amino acid cares of muscular weight.



Миндаль *Almond*

Миндальное масло с античных времен является классическим средством для ухода за кожей. Просто нанеси его на влажное лицо и дай впитаться.

*Это масло не забивает поры!
Поврежденная кожа снова станет нежной.*

Almond oil since antique times is classical means for care of skin. Simply put it on a damp face and allow to be absorbed.

*This oil doesn't hammer in a time!
The damaged skin again become gentle.*



Апельсин Orange

Свежий апельсиновый сок помогает при выздоровлении и укрепляет иммунитет.

Благодаря высокому содержанию витамина С, апельсиновый сок - настоящий помощник при простудах.

Апельсиновое масло придает ногтям блеск.

Fresh orange juice helps at recover and strengthens immunity.

Orange juice- present the assistant at colds.

Orange oil adds to nails shine.



Что поможет, если хочется шоколада?

What can help if you want chocolate?

Бананы. Высокое содержание магния поднимает настроение и быстро насыщает.

Хлопья. Содержат много магния и придают энергии.

Орехи. Содержат очень много цинка и заглушают желание съесть шоколадку.

Bananas.

Flakes.

Nuts.



Что поможет, если хочется фастфуда?????

*Скушай суши или рыбу!
Морепродукты содержат много йодированной соли, что восполнит ее недостаток в организме.*

Томаты. В них содержится очень много кальция. К тому же они укрепляют иммунную систему.

Морепродукты быстро насыщают. Рыба лучше любого гамбургера!!!

Eat sushi or fish!

Tomatoes.

Seafood quickly sates. Fish is better than hamburger!!!



Это только малая часть продуктов, которые полезны для нашего здоровья! Употребляйте их, будьте красивыми и здоровыми!!!!



It is a only a small part of products which are useful to our health! Use them, be beautiful and healthy!!!!



Спасибо за внимание!!!