

Самый полезный зимний фрукт

Автор: Анна Советина, Надо.ua
18.12.2013 11:00



Что кушать зимой, чтобы сохранить иммунитет, предотвратить развитие простудных заболеваний или гриппа? У врачей есть однозначный ответ – самый полезный зимний фрукт – это не что иное, как хурма. Именно этот фрукт сочетает в себе массу полезных витаминов и микроэлементов: калий, магний, йод и многие другие.

Также хурма полезна женщинам и мужчинам, страдающим от сердечно-сосудистых заболеваний. Хурма способствует нормализации кровяного давления и даже помогает в профилактике онкологических заболеваний. Для женщин это незаменимый фрукт - он помогает улучшить состояние кожи и волос.

Хотите похудеть? Нет проблем! Хурма ускоряет обмен веществ, способствуя сжиганию лишних калорий. Кроме хурмы для похудения в холодное время года стоит пропить недельный курс зеленого кофе с имбирем – отличного напитка для поддержки нормального веса, профилактики ожирения и похудения. За неделю на кофе с имбирем реально похудеть на 5-6 кило.

Читайте также:

[Россия и Украина спасают мировой рынок бананов](#)

[3 странных, но очень полезных фрукта](#)

[Фруктовый сок сделает шоколад безопасным для фигуры](#)

Самый полезный зимний фрукт

Автор: Анна Советина, Надо.иа
18.12.2013 11:00

[Источник](#)