

ملحق الصور



شكل (١)

إن الإكثار من تناول الخضروات والفواكه بأنواعها المختلفة له أثر فعال في نشاط وحيوية جسم الإنسان



شكل (٢)

إن الوجبات الغذائية الغنية بالمصادر النباتية لها دور فعال في مقاومة الكثير من الأمراض



شكل (٢)

تلعب الفيتامينات الموجودة بوفرة في الفاكهة دوراً هاماً لنمو الجسم
والوقاية من الأمراض المختلفة



شكل (٤)

تحتوى الخضروات بصفة عامة على كميات كبيرة من فيتامين (جـ)



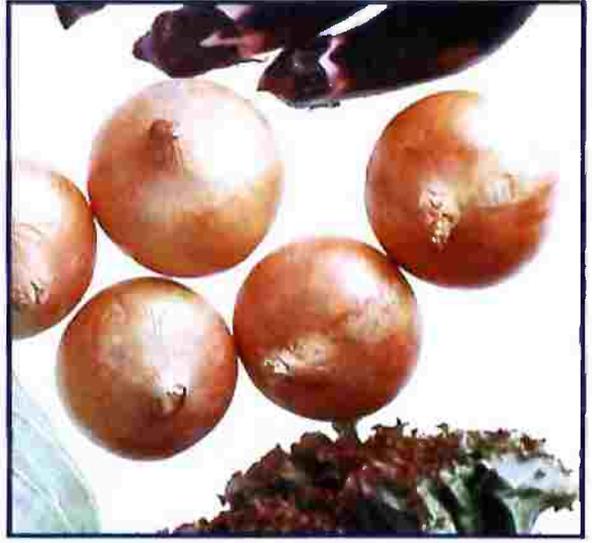
شكل (٥)

ينصح خبراء التغذية بعدم تقشير الكثير من الفواكه والخضروات
لاحتفاظ قشورها بالمركبات المضادة للأكسدة



شكل (٦)

يساعد عصير الطماطم على هضم الأطعمة النشوية واللحوم داخل المعدة

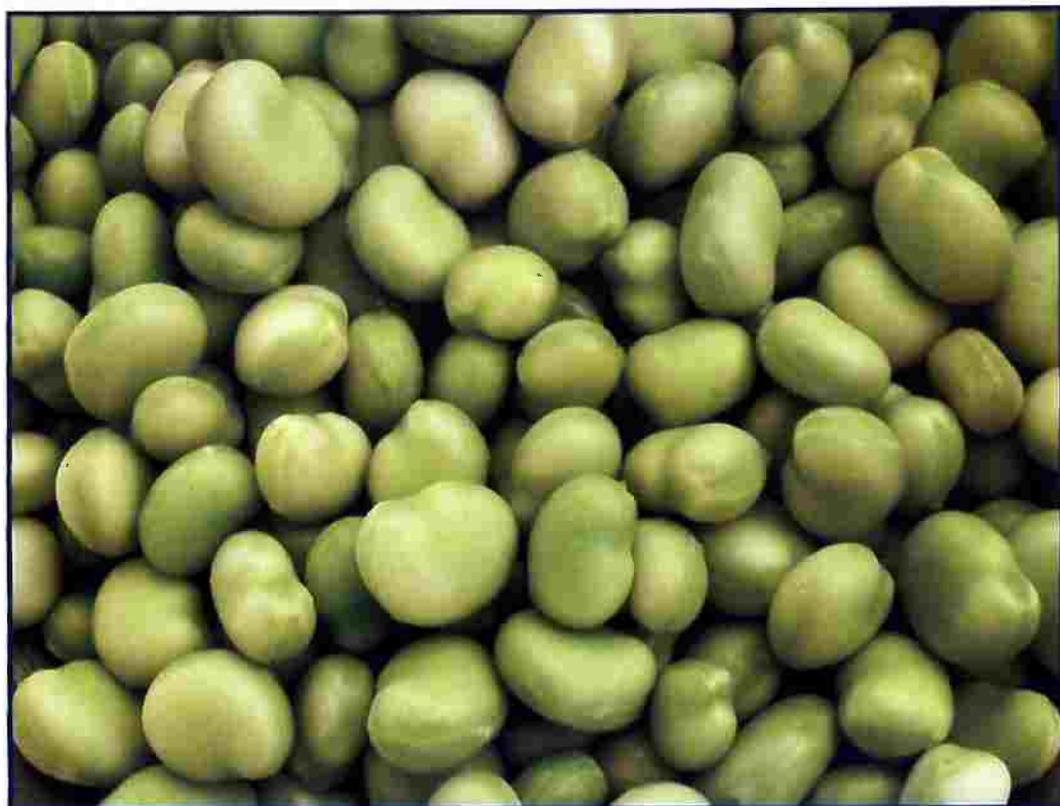


شكل (٧)

القرنبيط : • خافض لضغط الدم المرتفع • يعمل على استقرار نسبة السكر في الدم
• يخفض الكوليسترول • يقلل من الإصابة بالأمراض القلبية

البصل : • مصدر غذائي هام للفيتامينات والأملاح المعدنية
• قاتل للجراثيم على وجه العموم.

الثوم : يعمل كمضاد حيوى طبيعى لمقاومة الجراثيم والميكروبات



شكل (٨)

يحتوى الفول على مركبات كيميائية معقدة تقاوم أمراض السرطان التي تصيب الفم



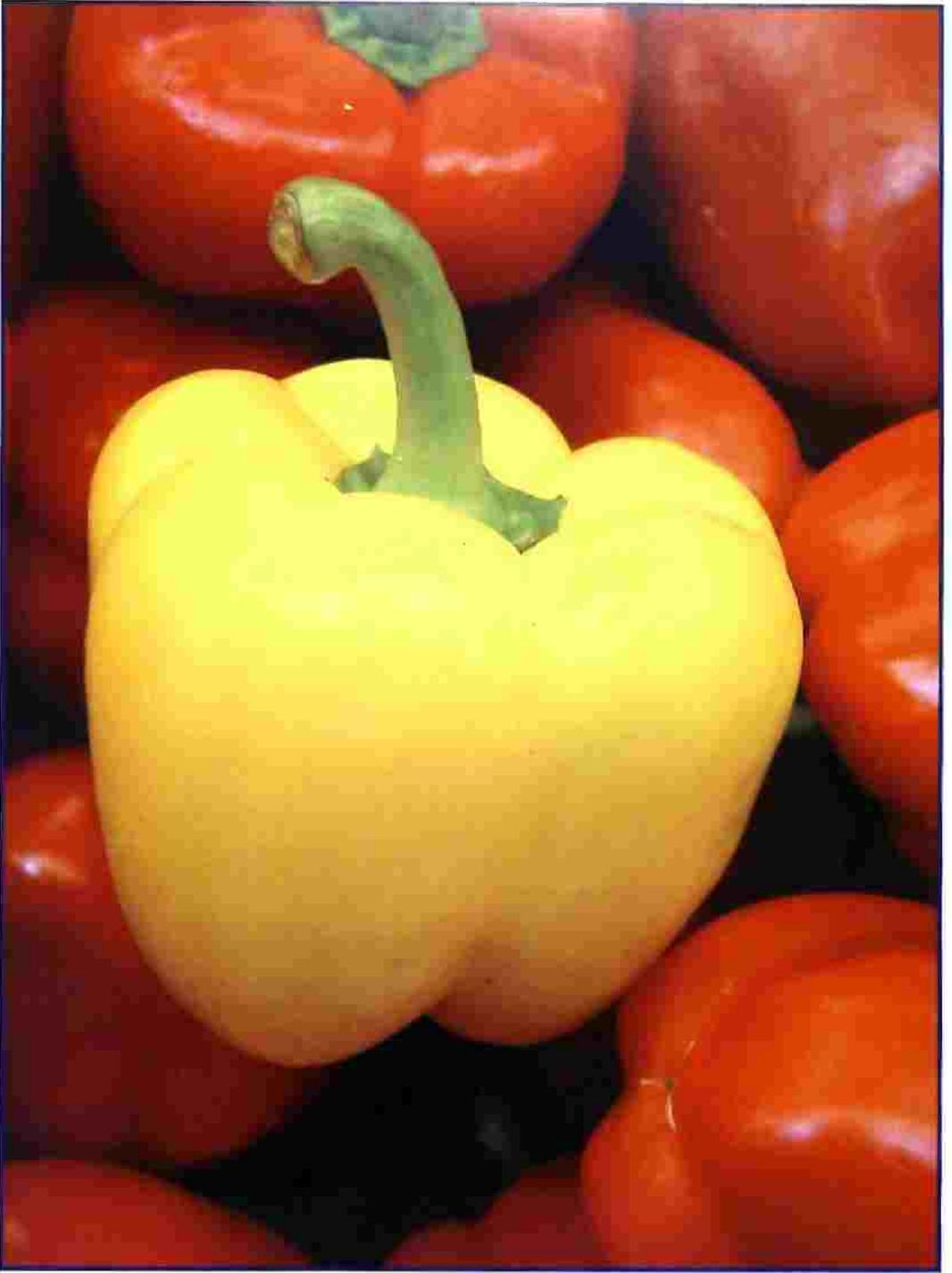
شكل (٩)

يفيد الجزر في علاج مرض السكري



شكل (١٠)

تحتوى قشرة البسلة على نسبة كبيرة من الألياف العضوية



شكل (١١)

يعتبر الفلفل الرومي من الخضروات الغنيةً بفيتامين سي، والبيتاكاروتين



شكل (١٢)

إن الفواكه بكافة أنواعها غنية بالألياف الطبيعية والفيتامينات ومضادات الأكسدة



شكل (١٣)

يحتوى التفاح على كمية كبيرة من الفيتامينات وخاصة تحت القشرة



شكل (١٤)

يعتبر العنب من الفواكه الغنية بالأملاح المعدنية، وخاصة البوتاسيوم



شكل (١٥)

تمتاز ثمار الفراولة بأنها غنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات



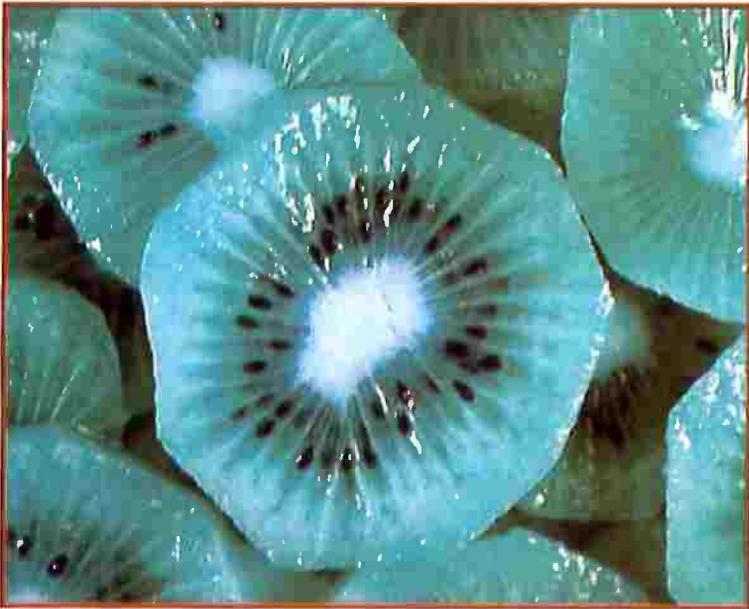
شكل (١٦)

تحتوى ثمرة الموز على نسبة عالية من النشا والسكريات



شكل (١٧)

يعتبر القمح من أهم الحبوب المفيدة لصحة الإنسان حيث إنه غني بالفيتامينات وخاصة مجموعة فيتامين (ب) المركب



شكل (١٨)
يعتبر الأفوكادو من الفواكه المكسبة للطاقة