



# ПОЛЬЗА СЛАДКОГО ПЕРЦА ПРИ ГРИППЕ

Сладкий перец — прекрасный источник С, необходимого для поддержания здорового состояния кожи, соединительной ткани и кожи, более того нужного для поддержания иммунитета организма для борьбы с болезнями и

вирусами. Особенно это актуально зимой и осенью, когда в организме сказывается недостаток витаминов и человек может легко заразиться болезнями.

Зеленый перец содержит в 2 раза больше витамина С, чем такое же по массе количество апельсинов. Красный перец содержит в 3 раза больше витамина С и, кроме того, полезный источник бета-каротина. Бета-каротин — антиоксидант и по мере потребности организма превращается в витамин А. В перце имеются также биофлавоноиды. Считается, что и бета-каротин, и биофлавоноиды нейтрализуют свободные радикалы, и таким образом, препятствуют развитию рака.

Созревая на ветке, перец из зелено становится красным или желтым и более сладким. Мы употребляем в пищу в

основном зеленый перец, плоды которого полностью сформировались, но не достигли полной зрелости. Кожица перца будто покрыта воском и, возможно, трудна для переваривания, но зато позволяет долгое время сохранять плоды свежими.

Перец — очень вкусная добавка к салатам и другим блюдам, особенно если обжарить его на гриле и очистить от кожицы, и в таком виде он теряет незначительную часть питательных веществ. Можно также запечь его, очистить, приготовить пюре и использовать в качестве вегетарианского соуса к мясу, макаронным изделиям или рыбе.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto:info@hijama-sunna.ru)

