



# Co kryją w sobie owoce?

## Błonnik pokarmowy

reguluje pracę przewodu pokarmowego i usuwa nadmiar cholesterolu z organizmu



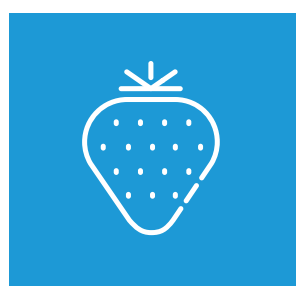
## Witamina C



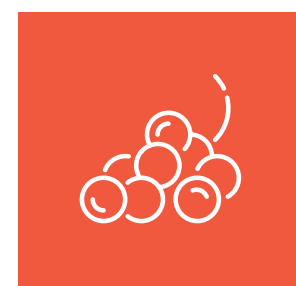
wykazuje działanie antynowotworowe

## Luteina i zeaksantyna

wspomaga funkcjonowanie narządu wzroku



## Antocyjany



ochraniają komórki przed działaniem wolnych rodników

## B-Karoten

poprawia działanie układu immunologicznego



## Niska kaloryczność



pomaga utrzymać prawidłową masę ciała

## Flawonoidy i resweratrol

chronią przed miażdżycą i chorobami serca



## Składniki mineralne



- potas (wspomaga pracę serca),
- fosfor i wapń (biorą udział w mineralizacji kości),
- magnez (reguluje funkcjonowanie układu nerwowego)

## Kwercytyna

zapobiega zakażeniom dróg moczowych

