

Груша - полезный фрукт.

Вкусная, ароматная, сочная груша необходима не только взрослому, но и ребенку. Ее богатый витаминами и минералами состав помогает правильно расти и формироваться детскому организму, повышает иммунную защиту, положительно влияет на работу органов.

Пользу груши для организма отметили еще древние целители. Считалось, что в сыром виде она отягощает желудок, а отваренная очень полезна для органов пищеварения. Так было в те времена, когда грушу можно было употреблять только в вареном виде.

Сегодня грушу можно сравнить по популярности с яблоком. Благодаря великолепным вкусовым качествам, приятному аромату, уникальному витаминно-минеральному составу, груша входит в десятку самых известных фруктов во всем мире.

В состав груши входят витамины группы В, А, С, Е, К и минералы калий, фосфор, магний, кальций, железо, цинк, медь, натрий. Груша в составе не имеет аллергенов. Этот факт позволяет включать ее в питание даже самым маленьким детям.







