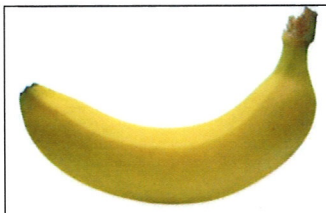
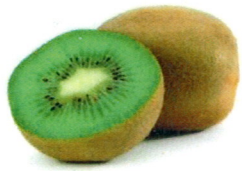
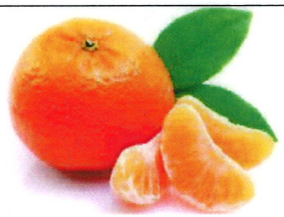
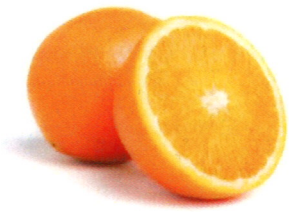
Osebne izkaznice sadežev

	**Banane** sodijo med precej kalorično sadje (100 g = 65 kcal), vendar so kljub temu zelo priporočljive, saj jih upravičeno imenujejo rumeno zlato. Ker so težko prebavljive, jih je treba dobro zgristi, prežvečiti in pomešati s slino. Vsebujejo idealno mešanico ogljikovih hidratov, pomembne elektrolite, vitamine (predvsem vitamine skupine B) in minerale (kalij in magnezij). Priporočljive so predvsem za otroke in ostarele ljudi pa za izčrpane in preobremenjene (telesno ali duševno); banane lajšajo artritične težave.
	**Hruške** sodijo med sadje z laksativnim delovanjem in ker vsebujejo sadni sladkor v obliki levuloze, jih lahko uživajo tudi diabetiki (100 g ima 40 kcal). Priporočajo jih pri anemiji, zaprtju in neurejeni prebavi na sploh, pri pomanjkanju mineralov, izjemnih telesnih in duševnih naporih (stres), ledvičnih kamnih, bolečinah v kosteh in mišicah, atritisu in revmi; koristijo pa tudi nosečnicam.
	**Jabolka** vsebujejo veliko pektina, so nizkokalorična (100 g daje 45 kcal), priporočljivo jih je uživati neolupljena (v lupini je največ pektina in vitaminov). Ugodno delujejo na hiperholesterolemijo, vsebujejo beta karotin (pomembno pri sončenju), povečujejo napetost mišic, pospešujejo presnovo, preprečujejo in lajšajo astenijo oziroma stres, pomagajo pri ledvičnem pesku in ledvičnih kamnih, gastritisu, rani na želodcu in dvanajsterniku in motnjah delovanja sečil.
	**Kivi** vsebuje obilico vitamina C in encimov, zlasti actinidina, ki pospešuje presnovo maščob v organizmu, hkrati pa je nizkokaloričen (100 g = 52 kcal). Uživanje popolnoma zrelih plodov je priporočljivo pri hujšanju, oslabljeni imunski odpornosti, slabokrvnosti, stresu in splošni izčrpanosti.
	**Mandarine** sodijo med nizkokalorične agrume z veliko količino vitamina C (100 g daje le 15 kcal). Tako kot pomaranče vsebujejo tudi obilico mineralnih snovi, priporočljive so za kadilce (nikotin uniči 40 % vitamina C v organizmu). So lahko prebavljive in krepijo obrambno moč organizma, zlasti proti okužbam, preprečujejo krhkost in pokanje kapilar, koristijo pa tudi venoznemu sistemu. So laže prebavljive od pomaranč in grenivk.
	**Pomaranče** dajejo malce več kalorij kot mandarine (100 g = 34 kcal), preprečujejo prehlad in varujejo kadilce, sicer pa delujejo podobno kot mandarine.

Vir: http://www.viva.si

Zakaj moramo jesti sadje in zelenjavo?



Raznovrstna prehrana z rednim uživanjem sadja in zelenjave lahko bistveno pripomore k boljšemu počutju in zdravju. Delež sestavin se pri različnih sadežih močno razlikuje. Sadje poleg vode (75 -95 %) vsebuje veliko vitaminov (vitamini C, A, B – kompleks), vlaknin (celuloza, hemiceluloza, pektin), sadnih kislin (jabolčna, limonska), mineralov ter ogljikovih hidratov.