



Яркие цвета овощей и фруктов могут многое рассказать об их полезных свойствах.

Чем разнообразнее и радужней фрукты и овощи в нашей тарелке, тем большее количество полезных элементов получает наш организм. Оттенки овощей и фруктов связаны с определенными фитонутриентами, которые защищают растения от микробов, насекомых, вредных солнечных лучей и прочих угроз, а организму приносят неоценимую пользу.