

ROZUMIENIE TEKSTU PISANEGO

1 WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE WARZYW

Proszę przeczytać tekst i odpowiedzieć na pytania (karta pracy).

Papryka ma więcej witaminy C niż cytryna. Nie traci właściwości pod wpływem duszenia. Likwiduje ból głowy. **100 g - 28 kcal**

Pomidor zawiera likopen - najsilniejszy przeciwutleniacz, opóźniający procesy starzenia. **100 g - 18 kcal**

Marchew to źródło karotenoidów. Beta-karoten, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku, wzmacnia odporność, wspomaga leczenie trądziku, opóźnia pojawianie się zmarszczek, przyspiesza opalenie i przedłuża jego efekty. **100 g - 41 kcal**

Dynia zawiera substancję, która może zastąpić insulinę. Świeże pestki dyni pomagają pozbyć się pasożytów. **100 g - 26 kcal**

Ziemniak ma właściwości zasadowe. Równoważy kwasotwórcze oddziaływanie mięsa na organizm. Jest lekkostrawny. **100 g - 77 kcal**

Pieczarka zawiera witaminę D, której brak w innych warzywach i łatwo przyswajalne białko. Może zastąpić mięso w diecie. **100 g - 17 kcal**

Czosnek to naturalny antybiotyk. Hamuje rozwój bakterii, zwalcza infekcje, obniża ciśnienie krwi. **100 g - 149 kcal**

Ogórek w 96 procentach składa się z wody. Jest bogaty w przeciwutleniacze oraz w kukurbitacyny - substancje, które chronią przed rozwojem raka. **100 g - 12/15 kcal**

Chili zawiera kapsaicynę, która zapobiega zatruciom pokarmowym. Wspomaga odchudzanie, oczyszcza drogi oddechowe i pomaga zapobiegać niektórym nowotworom. **100 g - 40 kcal**

Cebula jest bogata w substancje bakteriobójcze i witaminę C. Poprawia odporność. Środek na kaca, wrzody, blizny i rozstępy. **100 g - 40 kcal**

Brokuł zawiera m.in. sulforafan - silny przeciwutleniacz, który blokuje powstawanie nowotworowych mutacji DNA oraz ułatwia likwidację komórek tworzącego się nowotworu. **100 g - 35 kcal**

Bakłażan w 90 procentach składa się z wody; jest źródłem błonnika. Wspomaga trawienie tłustych mięs. **100 g - 24 kcal**

Natka pietruszki zawiera dużo witaminy C i beta-karotenu. Wzmacnia i oczyszcza organizm, poprawia cerę i humor. **100 g - 36 kcal**

- przeciwutleniacze = antyoksydanty
- białko = protein
- błonnik = fiber



ROZUMIENIE TEKSTU PISANEGO

2 WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE WARZYW

Proszę odpowiedzieć na pytania do tekstu "Właściwości lecznicze warzyw".

1. Co to jest sulforafan i jakie warzywo go zawiera?
.....
2. Co to jest likopen?
.....
3. Co zapewnia beta-karoten i w czym jest zawarty?
.....
4. Jakie warzywo należy jeść aby mieć piękną opaleniznę?
.....
5. Czy to prawda, że ziemniak jest ciężkostrawny i powinno się go unikać w diecie?
.....
6. Które warzywa wspomagają trawienie mięsa?
.....
7. Jakie warzywo może zastąpić w diecie mięso?
.....
8. Które warzywa są najmniej kaloryczne?
.....
9. Które warzywo nie traci wartości pod wpływem ciepła?
.....
10. W czym znajdziemy witaminę C?
.....
11. Co powinniśmy jeść na poprawienie humoru?
.....
12. Co może pomóc pozbyć się pasożytów z organizmu?
.....
13. Co jest dobrym środkiem na kaca?
.....
14. Co zapobiega zatruciom pokarmowym?
.....
15. Jakie warzywo jest naturalnym antybiotykiem?
.....
16. Co może chronić przed rakiem?
.....
17. Co to są kukurbitacety?
.....
18. Które warzywa składają się z wody w ponad 90%?
.....