



# HROZNOVÉ VÍNO



Je ovoce, **BOBULE**



Hroznové víno je plod popínavého keře – **vinné révy**.

Je jednou z nejstarších kulturních rostlin. Květy jsou žlutozelené barvy.

Jedno z nejdostupnějších druhů ovoce, je nejlepší na podzim, kdy dozrává.

Má v sobě nejvíce účinných látek - a je jich opravdu hodně! Obsahují spoustu vitamínů, a i když mají také hodně cukru, přesto účinně pomáhají při hubnutí. Hrozen vína na stole v práci nebo u televize naplní chuť něco

uzobávat a uspokojí potřebu sladkostí, ale bez obvyklých "vedlejších účinků", které přinesou chipsy nebo čokoláda.

Obsahuje **vitamín C, E** a vitamíny skupiny **B, draslík\***, **vlákninu** (slupky).

Prospívá při únavě, nervozitě a depresích, posiluje nervy.

Slupky a jádérka obsahují **resveratrol**, který má protirakovinné účinky.

**\*Víte čemu prospívá draslík?**

Posiluje srdce a krevní oběh, má pozitivní vliv na správnou činnost svalů a jejich regeneraci. Aktivuje činnost mozku a dokonce i omezuje tvorbu ledvinových kamenů.