1. Červeně zbarvené ovoce udržuje vaše srdce zdravé.
2. **Jablka** ve vodě plavou, protože jsou z 25 % tvořeny vzduchem.
3. **Rajčata** jsou nejoblíbenějším ovocem na světě.
4. **Banány** jsou velmi účinné proti pálení žáhy, neboť obsahují přírodní antacid.
5. Dokážete si tipnout, kolik semínek má v průměru na sobě jedna jahoda? Až 200.
6. **Avokádo** je ovocem, nikoli zeleninou.
7. Čím tmavěji zelená zelenina je, tím více vitamínu C obsahuje.
8. **Jabloň** dokáže vyprodukovat až 400 jablíček za rok.
9. Konzumací **borůvek** si zlepšíte noční vidění.
10. Vydlabané **melouny** dříve sloužily jako kbelíky na přenášení vody.
11. **Kiwi** obsahuje 2 x více vitamínu C než pomeranč.
12. **Pomeranče** obsahují takové antioxidanty, které nám pomáhají bojovat s volnými radikály, které nám poškozují pleť.
13. Zahrnete-li do svého jídelníčku během těhotenství více ovoce a zeleniny, **snížíte tím riziko potratu až o polovinu**.
14. Na světě roste více než 7 000 druhů jablek.
15. **Ananas** rychleji dozraje, když jej postavíte vzhůru nohama.
16. **Hlávkové zelí** obsahuje jen o něco méně vody, než vodní meloun. Zatímco vodní **meloun** obsahuje 92 % vody, hlávkové zelí obsahuje 90 % vody a **mrkev** 87%.
17. Jedno jediné **jablko vás udrží déle vzhůru**, než když byste vypili hrnek kávy. Přirozeně vyskytující se cukr v jablku je totiž účinnější než kofein v kávě.
18. Nejšťavnatější a nejlahodnější **pomeranče** rostou na Floridě.
19. Semena **liči** jsou jedovatá.
20. **Grepy** mohou vyvolat velmi negativní reakce při kombinaci s léky.