**Winogrona** to owoce, których **właściwości** są doceniane od tysiącleci. Ta długowieczna roślina chroni przed chorobami cywilizacyjnymi, m.in. przed nadciśnieniem tętniczym czy rakiem. Poza tym z winnych jagód powstaje najlepsze wino, zdrowy olej i smaczne rodzynki.

Właściwości winogron doceniła także współczesna medycyna niekonwencjonalna - powstał nawet jej specjalny dział, który nosi nazwę **ampeloterapia**, czyli leczenie winogronami, sokiem winogronowym, a nawet winem. Nic dziwnego - winogrona są skarbnicą witamin i składników mineralnych. Zawierają witaminy C i A, witaminy z grupy B, potas, fosfor oraz wapń, magnez, cynk, miedź, żelazo. Ponadto należą do nielicznych owoców zawierających jod - niezbędny dla funkcjonowania tarczycy. Są także zasadotwórcze, co pomaga w pozbyciu się nagromadzonych w organizmie kwasów.

