

Витамины. Овощи. Фрукты.

Витамины, содержащиеся в фруктах и овощах, – лучший способ для укрепления иммунитета и здоровья в целом. Потребности организма в витаминах обеспечиваются прежде всего за счёт правильного питания, в котором есть овощи и фрукты, богатые витаминами, и правильной термообработки продуктов во время приготовления.

Витамин С

В одном стакане свежевыжатого яблочного сока содержится 4 – 4,5 мг витамина С (суточная норма – 60 мг)

Таким образом, чтобы получить дневную норму витамина из яблочного сока С, нужно за день выпить около 15-ти стаканов сока.

Витамин С из цитрусовых

Считается, что при простудах помогает лимон, богатый витамином С. На самом деле, лимоны, апельсины и другие цитрусовые всего лишь на 10-м месте по содержанию витамина С.

Например, намного больше витамина С в болгарском перце, помидорах разных видов, капусте (брокколи и цветной), шпинате, листовых салатах и петрушке. Даже в картофеле содержится больше витамина С, чем в лимонах.

Тем не мене, эффекта от Витамина С, содержащегося в картофеле, мало. При термической обработке витамин С разрушается почти на 90% – варёная и жареная картошка почти не содержат витамин С.

Это же относится и ко всем остальным овощам и фруктам. Поэтому лучший источник витамина С – сырые овощи и фрукты.

Витамины группы В, Е, А, D

Норму этих витаминов исключительно из овощей и фруктов получить достаточно сложно, так как они в основном содержатся в других продуктах питания. Это мясо, печень, молоко, сырь, масла (сливочное и растительное), хлеб с отрубями, крупы.

Лучшие источники **витамина К** – зеленые листовые салаты, зеленый горошек, брокколи, щавель, шпинат, помидоры.