

# ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ И ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Витамины	Овощи и фрукты	Действие
Витамин А	<ul style="list-style-type: none"><li>Манго, виноград, тыква, морковь, картофель, помидоры, кресс-салат, петрушка, цветная капуста, капуста брокколи, зелёный салат, шпинат, спаржа, дыня, арбуз, абрикосы, персики, яблоки</li></ul>	улучшает зрение поддержка здоровья волос и кожи рост костей и зубов воспроизводство клетки и определенных гормонов эффективное профилактическое средство против кори
Витамин D	<ul style="list-style-type: none"><li>белокачанная капуста, морковь, морская капуста, зелёные листья, картофель</li></ul>	участие в регуляции обменных процессов и размножении клеток помощь организму в усвоении фосфора и кальция стимуляция синтеза гормонов
Витамин Е	<ul style="list-style-type: none"><li>авокадо, спаржа, капуста брокколи, шпинат, зелёный салат, помидоры, морская капуста</li></ul>	замедление старения кожи защита клеток от повреждения участвует в формировании красных кровяных клеток помогает усвоению витамина А
Витамин К	<ul style="list-style-type: none"><li>капуста, шпинат, зеленые листья салата, картофель, виноград, спаржа, чеснок</li></ul>	участвует в обмене веществ в костях и в соединительной ткани участвует в усвоении кальция и в обеспечении взаимодействия кальция и витамина D помогает здоровой работе почек

<p>Витамин С (аскорбиновая кислота)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сухой шиповник, черная смородина, яблоки, виноград, земляника, капуста белокочанная, капуста брокколи, цветная капуста, зелёный салат, укроп и петрушка, апельсины и цитрусовые, картофель, морковь, лук, зелёный перец, арбуз</li> </ul>	<p>работает в качестве антиоксиданта помогает защищать клетки тела от свободных радикалов (развитие рака и заболеваний сердечно-сосудистой системы) помогает в выработке коллагена (здоровые кожа и кости) улучшает усвоение железа в пищеварительном тракте</p>
<p>Витамин В<sub>1</sub> (тиамин)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• яблоки, виноград, зелёный салат, брокколи, капуста белокочанная, морская капуста, цветная капуста, картофель, морковь, свекла, арбуз</li> </ul>	<p>необходим для здорового функционирования сердца, нервной и пищеварительной систем регулирует обмен жиров и углеводов</p>
<p>Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• капуста белокочанная, цветная капуста, зелёный салат, картофель, яблоки, виноград, арбуз, морская капуста</li> </ul>	<p>регулирует обмен белков, жиров и углеводов снижает усталость глаз необходим для роста и дыхания клеток минимизирует негативное воздействие различных токсинов на дыхательные пути</p>
<p>В<sub>3</sub> (ниацин, никотиновая кислота)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• капуста белокочанная, цветная капуста, капуста брокколи, картофель, свёкла, зелёный салат, виноград, ананас, яблоки, арбуз</li> </ul>	<p>участвует в тканевом дыхании помогает работе органов пищеварения участвует в метаболизме жиров и белков снижает общий холестерин оказывает дезинтоксикационное действие</p>
<p>В<sub>4</sub> (холин)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• капуста брокколи, апельсины, шпинат</li> </ul>	<p>профилактика атеросклероза предупреждает заболевания нервной системы</p>

<p><b>B5</b> (пантотеновая кислота)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зеленые листовые овощи, цветная капуста</li> </ul>	<p>стимулирует производство гормонов надпочечников – (глюкокортикоидов), что помогает при лечении аллергий, болезней сердца, артрита, колита способствует усвоению других витаминов участвует в метаболизме жирных кислот</p>
<p><b>B6</b> (пиридоксин)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• картофель, капуста белокочанная, цветная капуста, зелёный салат, яблоки, виноград, бананы, арбуз</li> </ul>	<p>уменьшает уровень холестерина и липидов в крови нужен для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы</p>
<p><b>B9</b> (фолиевая кислота)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• петрушка, зелёный салат, лук-перо, бананы, виноград, апельсины, арбуз, картофель</li> </ul>	<p>помогает при повышенной тревожности и депрессиях помогает при заболевании печени (хронический гепатит, цирроз), атеросклерозе, псориазе</p>
<p><b>Витамин B12</b> (цианокобаламин)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свекла, спирулина, морская капуста, морские овощи, виноград, в ботве некоторых овощей, шпинат, зелёный салат, остатки почвы на растениях</li> </ul>	<p>необходим для поддержания нормального кроветворения играет важную роль в белковом обмене (способствует использованию аминокислот) стимулирует процессы роста участвует в синтезе ряда ферментов участвует в углеводном, жировом, белковом обмене, применяется при заболеваниях нервной системы применяется при различных видах анемий применяется для профилактики и лечения атеросклероза при гепатитах и циррозе повышает сопротивляемость к вирусным инфекциям и простудным заболеваниям улучшает память и концентрацию внимания уменьшает содержание холестерина в крови</p>



## Совместимость витаминов и микроэлементов

- Кальций. Его рекомендуется употреблять с витаминами B6, B12, K, D. Эти витамины улучшают впитывание кальция и уменьшают его выведение. Кстати, всего лишь одна чашка кофе на 2-3 мг снижает содержание кальция в организме.
- Железо. Его нужно принимать с витаминами A, C, B2. Железо затрудняет усвоение витаминов B12 и E. Лучше не употреблять железо с магнием и кальцием. Они усугубляют дефицит друг друга.
- Фосфор. Его усвоению помогает витамин D (эрокоальциферол)
- Медь. Она плохо совмещается с витамином B12, цинком.
- Магний. Он способствует лучшему усвоению витаминов группы B, а также кальция. Повышенное количество магния — это дефицит кальция и фосфора.
- Цинк. Микроэлемент совместим с витаминами B2, B6. Он плохо сочетается с фолиевой кислотой (витамином B9).
- Хром. Его усвоение улучшает витамин C.
- Селен усиливает действие витамин E, его свойства антиоксиданта.

## ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

- создают чувство насыщения и снижают потребление энергии;
- стимулируют двигательную функцию кишечника и желчеотделение;
- формируют каловые массы и увеличивают их объем, «разжижают» содержимое кишечника;
- замедляют скорость всасывания глюкозы из кишечника, благодаря чему снижается уровень глюкозы в крови и, соответственно, потребность в инсулине;
- уменьшают уровень холестерина в крови;
- положительно влияют на кишечную микрофлору.
- Достаточно включить в ежедневный рацион 2-3 яблока, чтобы снизить уровень холестерина в крови, то есть достичь лечебного эффекта.

Таблица — Содержание клетчатки в продуктах в 100 граммах пищевых продуктов:

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ	ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, Г
Яблоки (мякоть)	1,4
Яблоки (кожура)	3,7
Бананы	1,8
Вишня (мякоть и кожица)	1,2
Манго (консервированные плоды)	1
Персики (мякоть и кожица)	2,3
Груши (мякоть)	2,2
Груши (кожура)	8,6
Сливы (мякоть и кожица)	1,5
Клубника свежая	2,1
Капуста (белокочанная)	2,8
Салат сырой	1,8
Лук сырой	1,5
Морковь молодая вареная	2,1
Репка сырая	3,7
Картофель сырой	2,2
Перец сладкий приготовленный	3,5
Томаты свежие	0,9
Кукуруза свежая	1,4
Арахис	4,7
Горошек зеленый консервированный	9,3
Мука белая для хлеба	6,3
Мука непросеянная	3,1
Отруби пшеничные	9,5
Кукуруза свежая	44
Хлеб белый	2,7
Хлеб из непросеянной муки	8,5

## Недостаток микроэлементов

- По данным статистики, от недостатка витаминов и микроэлементов страдает 90% (!) взрослого населения стран СНГ. О влиянии дефицита микроэлементов на здоровье свидетельствует тот факт, что каждый год респираторными заболеваниями страдают около 14 миллионов человек.



Если говорить о конкретном влиянии дефицита микроэлементов на организм, то это

- снижение иммунитета
- болезни волос, кожи
- диабет и ожирение
- гипертония и болезни сердца
- Остеопорозы, остеохондрозы и сколиозы.

Часто:

- Аллергии
- бронхиальная астма
- колит и гастрит
- бесплодие и снижение потенции

Симптомами дефицита микроэлементов могут быть задержка физического и умственного развития