

«Польза овощей»

Особую ценность для человеческого организма представляют витамины, которые почти совсем отсутствуют в других пищевых продуктах. Кратко остановимся на характеристике наиболее важных витаминов, содержащихся в овощах:

Витамин С (аскорбиновая кислота) обеспечивает нормальный обмен веществ, окислительные процессы в организме. При его недостатке расслабляется нервная система, ухудшается работа кровеносных сосудов, появляется быстрая утомляемость, сонливость или, наоборот, бессонница, падает работоспособность. Витамин С способствует выведению из организма вредных (токсичных) веществ, выздоровлению от многих болезней. При недостатке витамина С задерживается заживление ран, костных повреждений.

Каротин (провитамин **А**). При недостатке в пище витамина А нарушается рост, понижается сопротивляемость организма ко многим инфекционным заболеваниям, в частности к гриппу, ослабляются защитные свойства кожного покрова. Каротин благотворно влияет на работу слезных, сальных и потовых желез, повышает устойчивость организма к заболеваниям слизистых оболочек дыхательных путей и кишечника. У взрослых людей при недостатке каротина наблюдается куриная слепота.

Витамин В1 (тиамин) при недостатке этого витамина наступает умственная и физическая утомляемость, теряется аппетит. Длительная недостаточность в организме витамина В1 ведет к пониженной температуре, головной боли, бессоннице, желудочно-кишечным расстройствам, болям в конечностях.

Витамин В2 (рибофлавин). Его значение для организма многообразно. Он оказывает большое влияние на углеводный, белковый и жировой обмены, на остроту зрения. Витамин В2 активизирует работу печени, желудка, регулирует кровообращение..



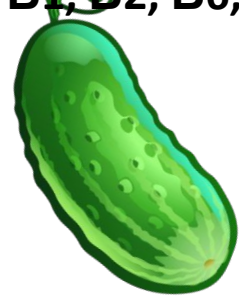
Лук является исключительно полезным овощем для поддержания нашей красоты и здоровья. Он богат витаминами, в нем много белков, жиров, минеральных солей, органических кислот и сахара. Из витаминов в луке в большом

Огурец ^{копличестве присутствует В1, В2, В6,} очень полезен, как и все

овощи. ^{Е, РР, С} Огуречный сок содержит много минеральных солей, кальций, натрий и фосфор.

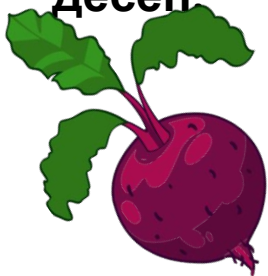
Улучшает память, сердечно-сосудистую систему, помогает сохранить здоровье зубов и

дёсен.



Свекла богата ценными

компонентами: белками, жирами, сахаром, клетчаткой, пектинами, органическими кислотами и витаминами С, В1, В2, В3, В6, В9, Р, РР, Е. Особенно сильно на пользу

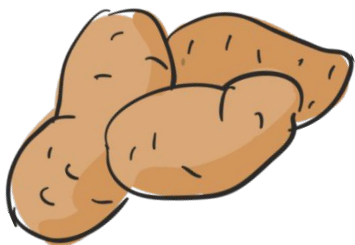


свеклы ^{содержащийся в ней витамин У.} влияет для здоровья. Кроме его

специфического вкуса и возможности использования его как великолепную вкусовую приправу, чеснок обладает многими полезными и лечебными свойствами. Чеснок содержит более



400 полезных компонентов.



Картофель целебный продукт. Он широко применяется в кулинарии и народной медицине, благодаря своим пищевым и целебным свойствам. Сок свежих клубней используют как

Редис один из самых ранних овощей. Отличный источник полезных микроэлементов и витаминов. Корнеплод редиса содержит белки углеводы, минеральные соли, клетчатку, витамин С, В, способствующие лучшему обмену веществ в организме человека. Редис повышает аппетит, а так же улучшает пищеварение.

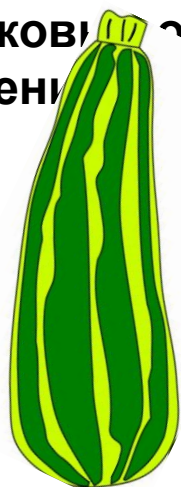


Помидор содержит витамины Е, К, С, РР, А, а так же витамины группы В, минеральные вещества, кальций, магний, натрий, йод, кремний, серу. Помидор улучшает пищеварительные процессы в организме, используется в профилактике язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.



Капуста один из древнейших видов овощей. Она очень полезна для здоровья людей. В ней содержатся витамины А, С, Д, Е и группы В. Кроме того капуста обладает отличным вкусом.

Тыква настоящий король огорода, заслуживающая этого звания за свои габариты. Тыква низкокалорийный и диетический овощ. Отличающийся высоким содержанием БЕТА-КАРАТИНОМ. Укрепляет стойкость организма к инфекциям и вирусам, снижает риск возникновения раковых опухолей, улучшает зрение.



Кабачок один из самых лучших овощей. Укрепляет организм, когда он очень ослаблен. Дает спокойствие, стойкость. Лечит печень, желудок, кроме этого, кожные покровы, позвоночник, костные ткани.

Стабилизирует кишечник.



Всегда помните:

аптечные

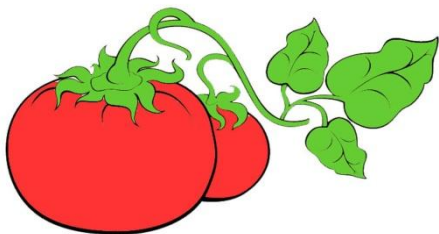
витаминовые

препараты

НИКОГДА НЕ

ЗАМЕНЯТ

свежие овощи.



**тите св
детей!**

