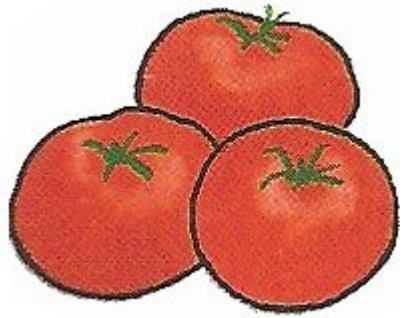
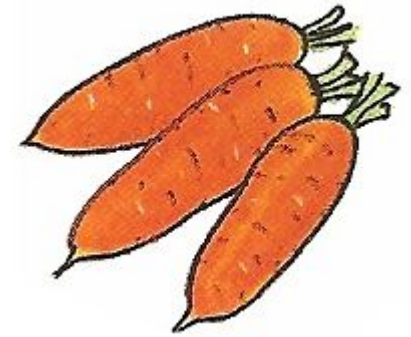


Овощи, ягоды и фрукты -

самые витаминные продукты



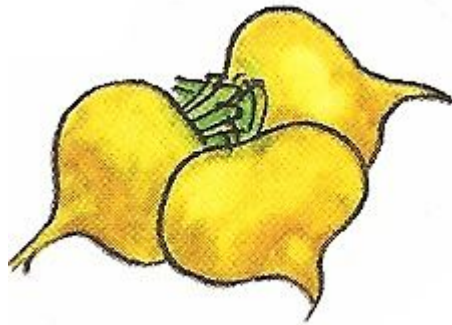
Витамин А



помогает хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы

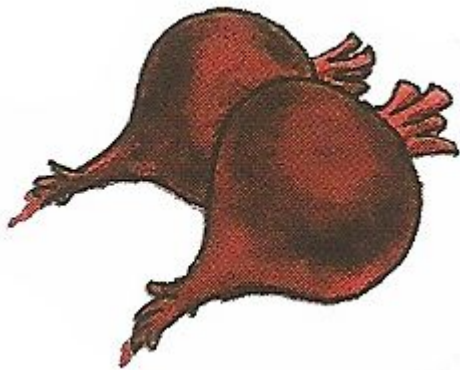
содержится в моркови, капусте, в зеленом луке



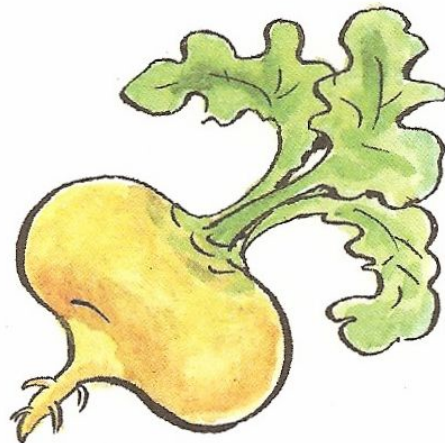


Витамин В

помогает быть сильными и иметь хороший аппетит



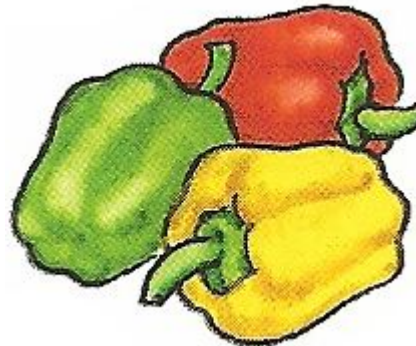
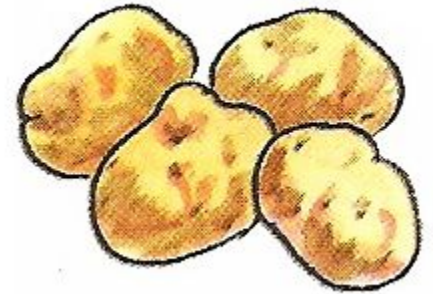
содержится в свекле, репе, редьке и других овощах



Витамин С

повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляет кости и зубы

содержится в чесноке, квашеной капусте и в других овощах

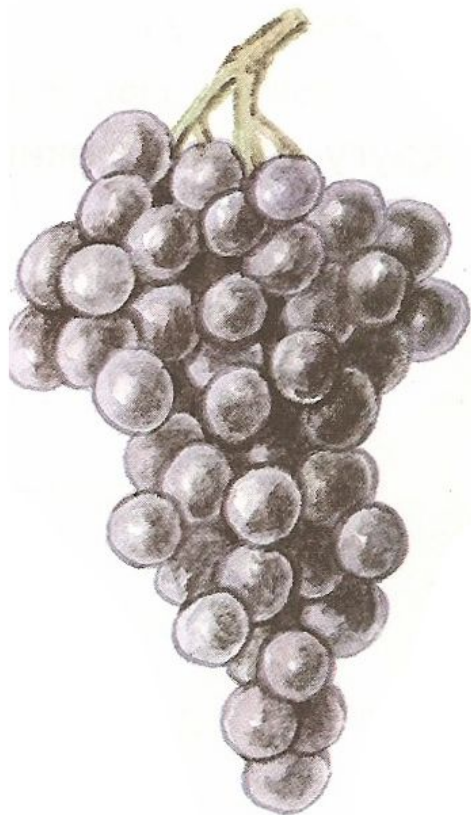




Виноград

используется в свежем, сушеном и замороженном виде

Богат витаминами В1, К, Р и фолиевой кислотой



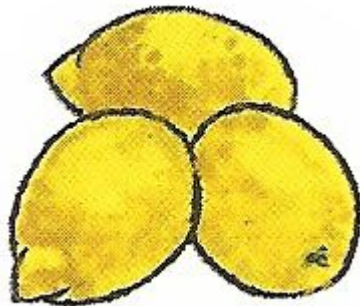
сушеный виноград - это изюм и кишмиш

Лимон

богат эфирными маслами, витаминами, минеральными веществами и лимонной кислотой

в кожуре лимона в три раза больше витамина С, чем в мякоти

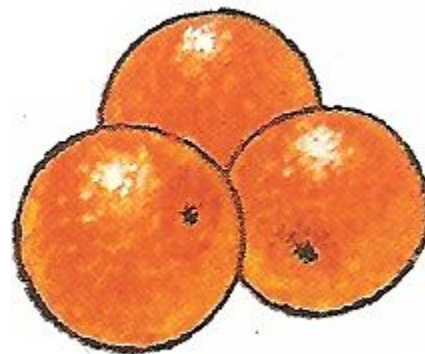
лимон применяется как лечебное средство, например, при ангине



Апельсин

богат пектиновыми веществами, витаминами, эфирными маслами

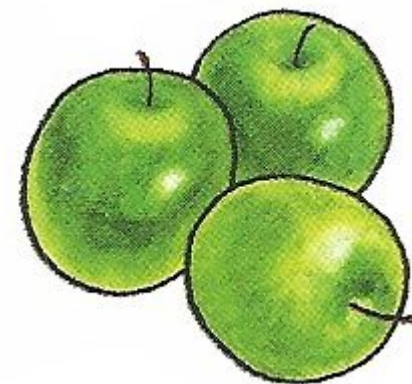
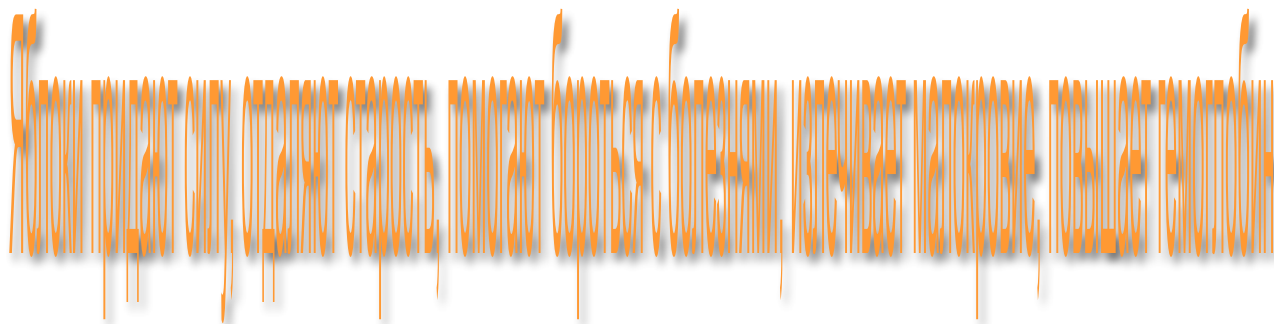
употребляются в свежем виде, в сушеном виде корку добавляют в компоты, кисели

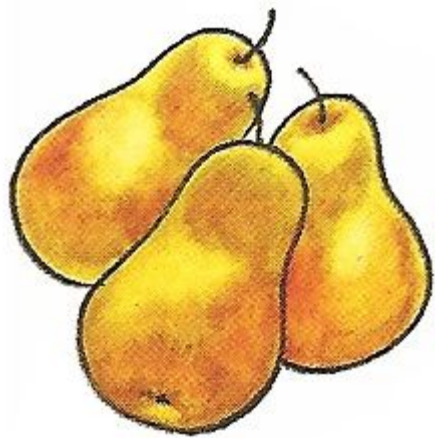


яблоки



содержат много пектиновых, ароматических, дубильных веществ и микроэлементов
богаты клетчаткой и железом

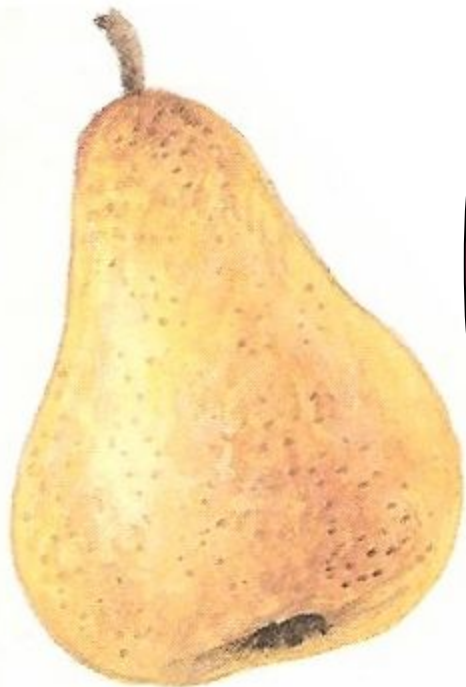




Груша

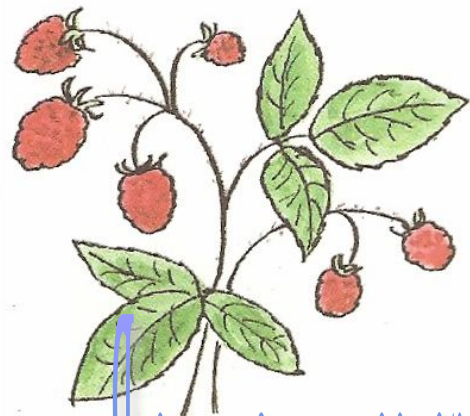
плоды богаты глюкозой, фруктозой, сахарозой,

содержат дубильные, ароматические и пектиновые вещества, витамины B1, B2, B6, C, E



Малина

RUBUS IDAEUS



Ягоды малины содержат различные сахара, Витамины E, B1, B2, B6, PP, органические кислоты,

калий, натрий, магний, фосфор, железо, кальций, каротин





Смородина

(черная)

ягоды богаты витаминами (особенно витамином С), органическими кислотами, пектиновыми и азотистыми веществами

листья, почки, цветы содержат ценное эфирное масло

все продукты переработки богаты аскорбиновой кислотой

из ягод готовят варенье, соки, кисели, компоты, джемы, вина, настои, отвары

сушеная смородина - самый популярный витамин

Инжир



богат железом, фосфором, магнием, медью и кальцием

используют в свежем, сушеном и вяленом виде



Брусника

В ягодах брусники содержатся витамины С, Р, К, В1, В2, кальций, калий, фосфор, железо

используют сушеные ягоды и листья

Ежевика



Ягоды ежевики содержат большое количество сахара, витамин С, В1, Р, Е, лимонную кислоту и другие полезные вещества

Используют ягоды, молодые листья и корни

употребляют в пищу в свежем виде, варят варенье, желе, компоты, сиропы, соки, кисели, настоики, джемы

Зеленые овощи богаты углеводами и витаминами

