**Витамины в овощах и фруктах (Таблица)**

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.

Главный источник витаминов для организма человека – пища. Некоторые витамины (группы B и K) синтезируется в толстом кишечнике или могут образовываться в организме человека из других витаминов. Но этого мало и не потребность в витаминах полностью. Поэтому очень важно регулярно получать витамины из пищи, а овощи и фрукты отличные помощники в этом деле.

## Таблица содержания витаминов в овощах и фруктах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамины** | **Овощи и фрукты** | **Действие** |
| Витамин А | * манго
* виноград
* тыква
* морковь
* картофель
* помидоры
* кресс-салат
* петрушка
* цветная капуста
* капуста брокколи
* зелёный салат
* шпинат
* спаржа
* дыня
* арбуз
* абрикосы
* персики
* яблоки
 | улучшает зрение поддержка здоровья волос и кожирост костей и зубоввоспроизводство клетки и определенных гормоновэффективное профилактическое средство против кори |
| Витамин D | * белокочанная капуста
* морковь
* морская капуста
* зелёные листья
* картофель
 | участие в регуляции обменных процессов и размножении клеток помощь организму в усвоении фосфора и кальциястимуляция синтеза гормонов |
| Витамин Е | * авокадо
* спаржа
* капуста брокколи
* шпинат
* зелёный салат
* помидоры
* морская капуста
 | замедление старения кожи защита клеток от поврежденияучаствует в формировании красных кровяных клетокпомогает усвоению витамина А |
| Витамин К | * капуста
* шпинат
* зеленые листья салата
* картофель
* виноград
* спаржа
* чеснок
 | участвует в обмене веществ в костях и в соединительной ткани участвует в усвоении кальция и в обеспечении взаимодействия кальция и витамина Dпомогает здоровой работе почек |
| Витамин С (аскорбиновая кислота) | * 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

  | работает в качестве антиокислителя 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 |
| Витамин В1 (тиамин) | * яблоки
* виноград
* зелённый салат
* брокколи
* капуста белокочанная
* морская капуста
* цветная капуста
* картофель
* морковь
* свекла
* арбуз
 | необходим для здорового функционирования сердца, нервной и пищеварительной систем регулирует обмен жиров и углеводов |
| Витамин В2 (рибофлавин) | * капуста белокочанная
* цветная капуста
* зелённый салат
* картофель
* яблоки
* виноград
* арбуз
* морская капуста
 | регулирует обмен белков, жиров и углеводов снижает усталость глазнеобходим для роста и дыхания клетокминимизирует негативное воздействие различных токсинов на дыхательные пути |
| В3 (ниацин, никотиновая кислота) | * капуста белокочанная
* цветная капуста
* капуста брокколи
* картофель
* свёкла
* зелёный салат
* виноград
* ананас
* яблоки
* арбуз

  | участвует в тканевом дыхании помогает работе органов пищеваренияучаствует в метаболизме жиров и белковснижает общий холестериноказывает дезинтоксикационное действие |
| В4 (холин) | * капуста брокколи
* апельсины
* шпинат
 | профилактика атеросклероза предупреждает заболевания нервной системы |
| В5 (пантотеновая кислота) | * зеленые листовые овощи
* цветная капуста
 | стимулирует производство гормонов надпочечников – (глюкокортикоидов), что помогает при лечении аллергий, болезней сердца, артрита, колита способствует усвоению других витаминовучаствует в метаболизме жирных кислот |
| В6 (пиридоксин) | * картофель
* капуста белокочанная
* цветная капуста
* зелёный салат
* яблоки
* виноград
* бананы
* арбуз
 | уменьшает уровень холестерина и липидов в крови нужен для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы |
| В9 (фолиевая кислота) | * петрушка
* зелённый салат
* лук-перо
* бананы
* виноград
* апельсины
* арбуз
* картофель
 | помогает при повышенной тревожности и депрессиях помогает при заболевания печени (хронический гепатит, цирроз), атеросклерозе, псориазе |
| Витамин В12 (цинко-баламин) | * свекла
* спирулина
* морская капуста
* морские овощи
* виноград
* в ботве некоторых овощей
* шпинат
* зелёный салат
* остатки почвы на растениях
 | необходим для поддержания нормального кроветворения играет важную роль в белковом обмене (способствует использованию аминокислот)стимулирует процессы ростаучаствует в синтезе ряда ферментовучаствует в углеводном, жировом, белковом обмене,применяется при заболеваниях нервной системыприменяется при различных видах анемийприменяется для профилактики и лечения атеросклерозапри гепатитах и циррозеповышает сопротивляемость к вирусным инфекциям и простудным заболеваниямулучшает память и концентрацию вниманияуменьшает содержание холестерина в крови |

## Достаточно ли витаминов в овощах и фруктах?

.Больше всего в овощах и фруктах:

* витаминов группы В
* витамин С
* витамин А (каротин)

Покрывается ли потребности человека в этих витаминах овощами и фруктами?

## 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.

У курильщиков в два раза больше дефицит витамина С, чем у некурящих. Поэтому старайтесь как можно больше потреблять его из сырых овощей и фруктов.

## 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.

## Уникальные витамины из овощей и фруктов

.

В овощах и фруктах есть такие сочетания витаминов, которых нет в других продуктах.

Это витамин С, витамины группы Р, витамин К. Их также называют биофлавоноидами. Они помогают организму человека бороться со старением и [ускоряют обмен веществ в организме](https://fitbreak.net/diet/179-kak-uskorit-metabolism).

## Жирорастворимые витамины

Витамин К – крайне важен для роста костей и кровотока. Он обеспечивает нормальный кальциевый обмен и помогает усвоению витамина D.

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

## Антиоксиданты

Антиоксиданты (рутин, гесперидин, кахетин) помогают организму человека бороться со старением и воздействием окружающей среды. Они помогают уменьшить вероятность кровотечений, нормализовать давление, укрепляют капилляры, защищают от аллергенов.

Основные источники антиоксидантов – ягоды: черная смородина, черника и виноград. Также, в горсти ягод рябины, содержится суточная норма антиоксидантов.