**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](hhttp://fitbreak.net/diet/220-pravilnoe-pitanie-dlya-pohudeniya-menu-na-nedelu-na-den), 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 кожи  рост костей и зубов  воспроизводство клетки и определенных гормонов  эффективное 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 кальция  стимуляция синтеза гормонов |
| Витамин Е | * авокадо * спаржа * капуста брокколи * шпинат * зелёный салат * помидоры * морская капуста | замедление старения кожи    защита клеток от повреждения  участвует в формировании красных кровяных клеток  помогает 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 D  помогает 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 глаз  необходим для роста и дыхания клеток  минимизирует 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 пищеварения  участвует в метаболизме жиров и белков  снижает общий холестерин  оказывает 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 витаминов  участвует 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 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 |

## 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.