**ВИТАМИНЫ**

В овощах фруктах много полезного и необходимого для человеческого организма.

Но главное – в них есть витамины и соли. В других продуктах витаминов гораздо меньше.

Свежие сырые овощи и фрукты – это главные поставщики витамина С и других витаминов, они содержат минеральные соли необходимые для наших костей, зубов и крови.

Витамин С или аскорбиновая кислота активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмены, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. Этот витамин содержится во многих овощах и фруктах. Витамина С больше всего содержится в сушёном шиповнике, чёрной смородине, красном перце, хрене, зелёном сладком перце, цветной капусте, щавеле и садовой землянике, лимонах, апельсинах и редисе. Чуть меньше (в порядке убывания) в красной смородине, крыжовнике, белокочанной капусте, шпинате, яблоках, помидорах, мандаринах, свежем картофеле (кожура), зелёном луке, зелёном горошке, редьке, репе, малине, дыне, кумысе, листовом салате, бруснике, кабачках, огурцах, клюкве, вишне, абрикосах, бананах и персиках.

Витамин А оказывает влияние на рост организма, укрепляет зрение. В некоторых растительных продуктах, моркови, салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах, апельсинах – содержится каротин – провитамин А, превращающийся в организме в витамин А. Самыми лучшими источниками витамина А можно считать рыбий жир, печень, сливочное масло, яичные желтки, сливки и цельное молоко. Кроме этого, необходимые элементы для синтеза витамина А (провитамины) имеются в твороге, сыре, сметане, красной моркови (9 мг), тыкве, красном сладком перце, брокколи, шпинате, петрушке, сое, горохе, зелёном луке, щавеле. Чуть меньше нужных элементов в персиках, яблоках, абрикосах, винограде, арбузе, дыне, облепихе, шиповнике, черешне, кайенском перце, хмеле, фенхеле, овсе.

Витамин К участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови. Этот витамин синтезируется в организме бактериями кишечника. Недостаток его может возникнуть при заболеваниях органов пищеварения или при приеме антибактериальных препаратов. Наиболее богаты этим витамином зелёные листовые овощи, а также зелёные томаты, плоды шиповника, листья шпината, овёс, соя, пшеница, рожь, хвоя. Витамин К содержится в соевом масле, печени (особенно свиной), яйцах, грецких орехах, во всех видах капусты (белокочанной, цветной, кольраби, брокколи). Им богата водоросль ламинария и зелёный чай. В корнеплодах и фруктах витамина К значительно меньше.

Витамин Е относится к жирорастворимым витаминам. Влияет на функцию эндокринных желез, на обмен белков, углеводов, обеспечивает внутриклеточный обмен. Витамин Е содержится в любых орехах, бобовых, молоке, сое, пшенице (особенно в пророщенной), зелёных листовых овощах, одуванчике, люцерне, семенах льна (и льняном масле), овсе, листьях малины, крапиве, плодах шиповника и во многих других продуктах. Наибольшее содержание этого витамина отмечено в пророщенных зёрнах пшеницы (пшеничная мука почти его не содержит, а мучные изделия полностью лишены витамина Е), в хлопковом и соевом маслах, чуть меньше в кукурузном, и ещё меньше в подсолнечном и оливковом маслах. Небольшое содержание в свежем горохе, говяжьей печени и фасоли, ещё меньше в сливочном масле.