**Состав черной смородины**

Черная смородина считается кладезем полезных веществ и витаминов, так как в ее ягодах содержатся витамины В, Р, Е, каротин (витамин А), пектины, сахара, фосфорная кислота, дубильные вещества, эфирное масло, витамин группы К, соли фосфора, железа и калия.

В листьях черной смородины содержатся помимо витамина С, фитонциды, магний, марганец, серебро, медь, свинец, сера, эфирное масло.

В черной смородине так высоко содержание витамина С, что для того, чтобы обеспечить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте достаточно ежедневно съедать всего 20 ягод.

**Перечень витаминов, содержащихся в яблоках**

* А – способствует осуществлению обменных процессов в организме, предотвращая раннее появление морщин, а также выступает в роли природных антибиотиков, оказывая сопротивление инфекциям;
* В1, В5, В6 и В9 – активируют умственную деятельность и защищают клетки нервной системы;
* В2 и РР – очищают организм и улучшают циркуляцию крови;
* С – повышает тонус, улучшает самочувствие и состояние иммунной системы;
* К – способствует пищеварению и заживлению ран на коже;
* Е – укрепляет капилляры и обеспечивает функционирование мускулатуры.

**Содержит свекла клетчатку, углеводы, аминокислоты, белки, калий, магний, цинк, кальций, фосфор, кобальт, железо и витамины B1, B5, B6, PP, C, E, провитамин A и фолиевую кислоту.** Витамин C в больших количествах присутствует в корневой части, а в листьях находится больше витамина A, поэтому рекомендуется использовать в пищу и молодые листья растений.

**Витамины в моркови:**

Какие полезные вещества содержит морковь: корнеплод содержит витамины В, С, К, Е, РР. Бета-каротин укрепляет и восстанавливает сетчатку глаза, поэтому сам овощ и сок очень полезен для здоровья глаз, при астигматизме и близорукости, конъюнктиве и в послеоперационный период.

При плановом осмотре на приеме у окулиста, вы можете услышать бесценный совет: «Если вы долго находитесь за компьютером и глаза под вечер сильно устают – пейте полезный морковный сок». И это правда. Насыщенная витаминами морковь быстро снимает усталость, и не только с глаз. Морковь по корейски на востоке крайне популярна на каждом столе.

|  |
| --- |
| Витамин А |
| Витамин В1 |
| Витамин В2 |
| Витамин В3 |
| Витамин В6 |
| Витамин С |
| Витамин  Е |

**Чеснок**

**содержит в себе огромное количество витаминов и полезных элементов**. Никто даже не знает точно, сколько их на самом деле. Это не просто хорошее средство от простуды или инфекционных заболеваний, но и крайне важный продукт с точки зрения нормальной работы всего организма. Всего 100 грамм чеснока дают человеку:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамины |  |  |
| Витамин В1 | 0,2 | мг |
| Витамин В2 | 0,1 | мг |
| Витамин В3 | 0,7 | мг |
| Витамин В6 | 1,2 | мг |
| Витамин В9 | 3 | мкг |
| Витамин Е |  |  |

**Фасоль представляет собой самый сбалансированный растительный продукт, который содержит много витаминов и минеральных веществ**. Несмотря на свою питательность, она считается диетическим продуктом, приносящим неимоверную пользу человеческому организму.

## Ее калорийность составляет на 100 г продукта всего 23 ккал, а содержание белков — около 3 % от общей массы, жиров – 0,5% и углеводов – 3%. Содержание витаминов и минералов в 100 г фасоли

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамины |  |  |
| Витамин А | 0,06 | мг |
| Витамин B1 | 0,1 | мг |
| Витамин В2 | 0,2 | мг |
| Витамин В3 | 0,5 | мг |
| Витамин В5 | 0,2 | мг |
| Витамин В6 | 0,2 | мг |
| Витамин В9 | 0,03 | мг |
| Витамин С | 20 | мг |
| Витамин Е |  |  |

## Полезные свойства лука

**Польза лука определена огромным количеством активных компонентов, какие содержатся в самой луковице, а так же её зелёном пере. Лук помимо своих вкусовых качеств, содержит витамины и массу полезных свойств. В репчатом луке содержится витамины С, Е, группы В и каротина.** Регулярное употребление лука в пищу способствует:

* Повышению и укреплению иммунитета;
* Снижению риска простудных и инфекционных заболеваний.
* Понижению уровня сахара и холестерина в крови;
* Нормализации кровяного давления;
* Снижению степени риска атеросклероза и образования тромбов;
* Выведению тяжёлых металлов и токсинов, из организма и крови.

Овощ содержит большое количество необходимых человеку витаминов и минеральных веществ, что благотворно влияет на организм в целом.

## Сколько витаминов и минералов содержится в 100 г лука?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Витамин В1 | 0,05 | мг |
| Витамин В2 | 0,02 | мг |
| Витамин В3 | 0,5 | мг |
| Витамин В5 | 0,1 | мг |
| Витамин В6 | 0,1 | мг |
| Витамин В9 | 9 | мкг |
| Витамин С | 10 | мг |
| Витамин Е | 0,2 | мг |

# Листья салата

Так, состав зеленого салата содержит большое количество витаминов В1 и В9, бета-каротина – предшественника витамина А, аскорбиновой кислоты, витаминов Е и РР. Этого набора достаточно, чтобы оказывать полезное действие на многие системы организма и поддерживать его защитные силы.

**Витамины в капусте:**



Эффективна при борьбе с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом, колитом и другими патологиями желудочно-кишечного тракта.
Известно противовоспалительное и обезболивающее воздействие.