

Какие витамины в овощах?

В сегодняшних овощных культурах содержится гораздо меньше минералов и микроэлементов, чем полсотни лет назад. Особенно уменьшились показатели витамина С, кальция и железа. Это означает, что для того чтобы сегодня насытить организм витаминами следует съесть четыре овоща, вместо одного. В данном случае речь идет только о витаминах, к калориям это не относится, следовательно, для худеющих людей, сидящих на диете, настали тяжелые времена. Микроэлементы и витамины в овощах, хоть и в небольшом количестве, но все же содержатся в них, делая их незаменимыми источниками здоровья, красоты и долголетия.



Главное объяснение данному явлению заключается в халатности большинства селекционеров, деятельность которых преимущественно направлено не на увеличение количества витаминов, при выведении сортов, а на увеличение размеров и итоговых объемов получаемой продукции. В каких овощных культурах содержится больше витаминов? Как уберечь полезные вещества в данном продукте?

Содержание витаминов и минералов в 100 г овощей

Овощи содержат в своем составе многие необходимые человеку витамины и минеральные соли, недостаток которых оказывает характерное влияние на состояние иммунитета человека.

Специалисты установили, что потребность человеческого организма в овощах составляет больше чем 250 кг в год. Это обусловлено тем, что в них находятся питательные вещества, витамины и углеводы. Они содержат

белки, эфирные масла и органические кислоты, благоприятно воздействующие на пищеварительную систему.



В картофеле обнаружено максимальное содержание крахмала, в капусте – витамина С, в свекле – сахаров, в моркови – каротина, вырабатывающего ретинол. Черешки и листья ревеня содержат большое количество органических кислот, зеленый горошек насыщен белками, а укроп богат ароматическими веществами. Содержащиеся в овощах витамины разрушаются под воздействием света, термической обработки и при длительном неправильном хранении. Употреблять в пищу следует больше разнообразных овощей, предпочтительнее в сыром виде, что поможет предотвратить возникновение дефицита витаминов.

Употреблять овощи следует с рыбой, мясом и другими продуктами, что способствует их лучшему усвоению. Благодаря данным продуктам стимулируется процесс пищеварения, благоприятно сказывающийся на состоянии всего организма. В диетическом питании овощи не имеют аналогов, так как благодаря им можно без вреда получить достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

Какие овощи наиболее полезны?

- Ретинол – содержится преимущественно в моркови, картофеле, горохе, фасоли, благоприятно воздействует на эпителиальную ткань, формирование скелета и процессы роста, а также отвечает за «ночное» зрение. Данный элемент необходим для функционирования печени, щитовидной железы и надпочечников;



- Витамины D, D2, D3 – содержатся преимущественно в картофеле, белокочанной капусте, моркови. Также данное вещество вырабатывается самостоятельно кожей, при попадании на нее солнечного света. Воздействие данных витаминов приходится на кровь и кости, а также нормализацию обменных процессов в организме;
- Токоферол и филлохинон – брокколи, спаржа, зеленый салат, шпинат, горох, помидоры. Содержание данных витаминов наблюдается практически во всех зеленых овощных культурах, какие способствуют нормальному течению беременности, работе надпочечников и щитовидной железы, выработке сперматозоидов и улучшению обмена веществ;
- Аскорбиновая кислота – капуста белокочанная, брокколи, зеленый салат, цветная капуста, морковь, картофель и перец. Данный элемент способствует лучшему всасыванию железа в организм, является антиоксидантом, улучшает состояние крови и капилляров, улучшает обмен веществ, отвечает за здоровье эндокринной системы;
- Витамины группы В – в каких овощных культурах находится больше витаминов группы В, отвечающие не только за здоровье организма, но и за внешний вид и самочувствие? Именно цветная капуста, свекла и картофель, горох и фасоль, белокочанная капуста и зеленый салат, богаты данными элементами.

Овощи богатые микроэлементами

Какие овощи содержат больше минералов в своем составе, и чем они полезны? Самыми важными минералами для человека является кальций и железо. Кальцием богаты зеленые листовые культуры и бобовые, а также он входит в состав картофеля. Данное вещество отвечает за костную и мышечную систему человеческого организма. Железо также содержится в плодах картофеля, помидоров, цветной и белокочанной капусты, а также в листьях салата.

Йод заменяет действие многих витаминов и содержится в моркови, картофеле, зеленом салате и брокколи. Кочанная и цветная капуста, сладкие сорта картофеля и фасоль, напротив, ухудшают всасывание йода в организм. Благодаря употреблению овощей, содержащих йод, улучшается состояние щитовидки и нормализуется обмен веществ.

Магний широко распространен в овощных культурах и содержится в моркови, картофеле, брокколи, цветной капусте и фасоли. Данный минерал укрепляет нервную систему и нормализует процессы кровообращения. Также благодаря насыщению организма магнием, выводится холестерин из кишечника.

Калий имеется в большом количестве в баклажанах, картофеле и капусте. В небольших пропорциях он входит в состав всех овощных культур, и при употреблении положительно влияя на мочегонные процессы в организме человека. Без данного вещества невозможен обмен кальция и натрия, поэтому овощи богатые им необходимо включать в ежедневный рацион питания.

Правила сохранения витаминов и минералов в овощах

Для того чтобы сохранить витамины и минералы в овощных культурах в том же количестве, в каком предоставила их нам природа, следует знать несколько правил хранения и приготовления, при помощи которых можно значительно сократить затраты витаминов и полезных минералов.

- Варить овощные культуры следует неочищенными, что препятствует разрушению питательных веществ;
- Чтобы сохранить витамины и минералы в овощах в максимальном количестве необходимо их тушить или пропаривать;
- Готовить данный продукт следует в эмалированной кастрюле, плотно закрывая крышкой;
- Употреблять овощи нужно сразу после их приготовления, чтобы получить от данного продукта питания максимум пользы.

<http://www.vashaibolit.ru/544-kakie-vitaminy-soderzhatsya-vo-fruktax-i-ovoshhax.html>