



## Консультация: "Витамины на грядке"

**Лето** — замечательная пора навитаминиться до конца года. Можно, конечно, покупать дорогие биодобавки в аптеках, но и на обычных дачных грядках растёт много всего полезного для здоровья и красоты. А если ни дачи, ни соответственно грядок в вашей частной собственности не имеется, выручит ближайшая овощная палатка, где круглый год есть всё на свете. Все овощи являются для человека источниками витаминов. Это особенно касается овощей свежих, только что собранных с грядки в открытом или тепличном грунте. В меньшей степени, но достаточно витаминов и в продуктах овощной переработки. Разной степенью сохранности витаминов обладают разные овощи при временном и продолжительном их хранении.



Диетологи советуют: если хотите быть абсолютно уверенными, что получаете необходимое количество витаминов, придерживайтесь простого правила. У вас на столе всегда должны находиться овощи и фрукты четырёх цветов: оранжевого (морковь и апельсины), тёмно-зелёного (брокколи и шпинат), красного (помидоры и клубника) и жёлтого (перец, лимон).

В нашей стране возделывается более 60 видов овощей, причем 30 из них распространены довольно широко. Среди них — капуста различных видов, огурцы, помидоры, столовые корнеплоды, зеленные овощи. Зеленные овощи представляют особый интерес для овощевода-любителя: они доступны в возделывании и очень полезны для человека, особенно при потреблении в свежем виде. Это — зеленый лук, салат, укроп, шпинат и другие. К ним условно относят и редис, петрушку, сельдерей, редьку, чеснок, кольраби и другие овощи. Из многолетних растений большой популярностью пользуются многолетний лук, ревень, щавель, хрен, эстрагон и некоторые другие. Многолетние овощи являются огромным резервом получения ценных продуктов для потребления в свежем виде в самое раннее и внесезонное время. Овощные растения содержат много

витаминов, обладают целебными и диетическими свойствами. В нашей стране за последние годы придается все большее значение снабжению населения свежими овощами и особенно зелеными.

Для удовлетворения потребности в витаминах, углеводах, белках, кислотах, солях и т. д. взрослому человеку необходимо потреблять ежедневно более 700 г (37%) пищи животного происхождения и более 1200 г (63%) — растительного. Годовая потребность в овощах на душу населения по различным районам страны составляет от 128 до 146 кг. Сортимент потребляемых овощей должен из года в год совершенствоваться с учетом неуклонного возрастания в ежедневном рационе питания доли полезных для здоровья зеленных и других свежих овощей.

Особую ценность представляют свежие овощи. В вареном виде они теряют значительную часть полезных свойств. Свежие овощи не только сами лучше и полнее усваиваются, но и помогают переработке организмом мяса, рыбы. Правильно питаться — значит правильно сочетать растительную и животную пищу в соответствии с возрастом, характером труда, состоянием здоровья. При потреблении мяса, жиров, яиц, хлеба, сыра в организме человека образуются неорганические кислые соединения. Для их нейтрализации нужны щелочи, которые содержатся в овощах и картофеле. Наибольшее количество извести, нейтрализующей углекислоту, находится в зеленных культурах.



Многие виды овощей предупреждают тяжелые заболевания, повышают тонус и работоспособность человека. В свежих овощах много калия и мало натрия, что способствует выведению жидкости из организма, улучшает работу сердца. Овощи содержат вещества, тормозящие превращение углеводов в жиры, а также фитонциды, ферменты органических кислот, витамины, без которых не может нормально развиваться человеческий организм.

В зеленных культурах довольно большое количество противосклеротического вещества — холина. В белокочанной капусте, например, его в 3 раза больше, чем в рыбе и мясе.

Клетчатка овощей содействует выведению из организма холестерина. Особенно богаты клетчаткой свекла, капуста, морковь, огурцы, зеленый горошек. При воспалительных заболеваниях кишечника используют овощи с меньшим

количеством клетчатки — салат, помидоры, картофель и свежие соки.

Органические кислоты, содержащиеся в овощах, способствуют выделению пищеварительных соков. Это — щавелевая кислота (ревень, шпинат, помидоры), яблочная (кочанный салат, ревень, помидоры, шпинат, цветная капуста), лимонная (кочанный салат, шпинат, сельдерей), винная (столовая свекла), молочная кислота (квашеная капуста, соленые огурцы).

Таковыми же качествами обладают эфирные масла с присущим им ароматом (чеснок, лук, укроп, хрен, петрушка, сельдерей, редис, редька). В составе крови человека много микроэлементов (серебро, йод, хром, молибден и т. д.). Они отмечены в перце, луке, капусте, чесноке, цветной капусте, салате, кабачках и других овощах. Многолетними исследованиями овощных растений определены наивысшие возможные количества витаминов в тех или иных сельскохозяйственных культурах. Содержание их, как известно, выражают в мг%, т. е. в мг на 100 г сырой массы.



В первую пятерку рекордсменов **по витамину С** входят: перец сладкий – до 482, петрушка – 290, рута – 270, укроп – 240, хрен – 200 мг%. Далее следуют: лук-батун – 190, сельдерей – 183, кресс-салат – 160, водяной кресс – 153, любисток – 118, кориандр – 110, капуста цветная – 105, лук-слизун и фенхель – по 90, капуста пекинская – 82, лук-порей – 81, горчица листовая – 80, шпинат – 78, лук

многоярусный – 75, анис – 73, капуста кольраби, щавель и эстрагон – по 70 мг%.

Интересно, что в число культур, больше всех содержащих этот самый известный витамин, попали более десятка пряно-вкусовых и около десяти зеленных. А вот наиболее распространенные овощи не могут похвастаться высокой степенью накопления аскорбиновой кислоты. С учетом того что суточная норма потребления **витамина С** для взрослого человека составляет от 70 до 100 мг, из приведенного списка всегда можно выбрать имеющиеся в наличии овощи и удовлетворить свою витаминную потребность полностью. **Витамин С**, или аскорбиновая кислота, уменьшает утомляемость, ускоряет выздоровление, заживление ран. Он отмечен в укропе, петрушке, сельдерее, зеленом луке, помидорах, кочанном салате-щавеле, белокочанной и брюссельской капусте, редисе. Источник углеводов, калия, витамина С — это всё о ней, о нашей знакомой свёкле. К тому же корнеплод богат белком, натрием и ещё (внимание, дамы!) малокалориен. Свёклу лучше есть в сыром виде или пить свежий свекольный сок. А уж если готовить, то в духовке, а не в кастрюле с кипящей водой, где все полезные вещества погибают.

**Витамин А** стимулирующий рост, повышающий сопротивляемость многим заболеваниям зависит от наличия каротина. Наиболее «богатыми» в этом

отношении являются: морковь – 45, водяной кресс – 28, петрушка – 20, перец сладкий – 17, эстрагон – 15, укроп – 13, рута – 11, любисток, сельдерей, фенхель – по 10 мг%.

**Витамин В** больше всего в кресс-салате – 0,26, щавеле – 0,19, моркови и пекинской капусте – по 0,18, чесноке – 0,15, укропе – 0,14, шпинате – 0,13, репе – 0,12 мг%. Высоким содержанием витамина В отличаются мангольд – 0,22, шпинат – 0,19, горчица листовая – 0,17, щавель и укроп – по 0,10 мг%. Витамин В лучше накапливают сладкий перец – 0,35, лук-порей – 0,30, морковь – 0,19, петрушка и салат листовой – по 0,18, капуста цветная – 0,16, лук-перо, укроп и щавель – по 0,15 мг%. **Витамин В1** (тиамин) нормализует работу нервной системы, предохраняет человека от переутомления, повышает работоспособность,



повышает аппетит. Он содержится в шпинате, кочанном салате, горохе, спарже, луке и других овощах. В этих же овощах есть витамин **В2 (рибофлавин)**, предупреждающий болезни слизистой оболочки глаз и рта, а также нервной системы.

Биологическая активность свежих зеленых овощей в большой мере обусловлена присутствием в них **витамина Е (токоферола)**, стимулирующего и поддерживающего нормальную работу всех мышц организма. Этот же витамин способствует нормальному размножению, оздоровлению клеток. Витамин Е содержится в горохе, капусте, зеленом луке, моркови, кочанном салате, листьях петрушки и сельдерея.

Никотиновая кислота (РР), стимулирует нормальную работу печени, предупреждает заболевания кожи, желудка, кишечника. По содержанию **витамина Р** лидируют щавель – 500, укроп и эстрагон – по 172, кориандр – 145, майоран – 127, томат и морковь – по 100, кресс-салат – 84, ревень – 80 мг%. Повышенным накоплением **витамина РР** отличаются морковь – 1,47, пастернак – 0,94, капуста кольраби – 0,90, шпинат – 0,85 мг%. Содержание в овощных культурах других витаминов изучено еще слабо, поэтому о рекордсменах тут говорить преждевременно. Можно лишь упомянуть о наличии **витамина Е** в моркови и шпинате; **витамина К** в моркови, цветной капусте, нормализующий процессы свертываемости крови. В свежих зеленых овощах много веществ, способствующих кроветворению и поддерживающих нормальный состав крови. Это прежде всего фолиевая кислота, которая вместе с витамином В2, предупреждает малокровие и оказывает противосклеротическое действие, **витамина U** в петрушке, сельдерее и томате; **витамина Н** в моркови, шпинате. Совершенно великолепный продукт зелёный лук. Его бодро торчащие стрелки, кажется, просто лопаются от избытка полезных веществ. **Только витамина А** в нём больше, чем во всех других видах лука (а их, между прочим, в мире насчитывается около пятисот), в 5 тысяч раз, а витамина В — в 4 раза. И не надо ждать лета! Зелёный лук без особых усилий



можно вырастить на подоконнике и для полного счастья съедать по 5-6 стрелочек в день. Античные поэты воспевали это растение в стихах, сегодня же мы относимся к нему гораздо более прозаически...

Укроп (*Anethum graveolens*) является широко известным пищевым и лекарственным представителем флоры. В пищу употребляют его листья, богатые витаминами и эфирными маслами. Используют укроп также как ароматическую приправу и пряность при консервировании овощей. Отвары и настои плодов употребляют в медицине для улучшения аппетита и как успокаивающее средство, особенно для детей.

Все части растения содержат эфирное масло: в семенах – до 5%, в зелени – в 2-3 раза меньше. Кроме того, семена содержат до 20% жирного масла, азотистые и безазотистые вещества, сахар и клетчатку. Листья и стебель – 52– 83 мг витамина С, 3-128 мг каротина, а также витамины В1, В2 РР, соли кальция, фосфора, железо и фолиевую кислоту.

В народной медицине укропную зелень рекомендуют, если наблюдается процесс брожения в кишечнике. Для улучшения пищеварения, как мочегонное, усиливающее секрецию молока у кормящих матерей, болеутоляющее и успокоительное при различных коликах, повышенной нервной возбудимости и тревожном сне пьют настой из измельченных семян укропа. Настои травы и семян применяют в начальной стадии гипертонической болезни. Они способствуют расширению и укреплению сосудов, возбуждают деятельность утомленного сердца. Употребляемый внутрь укроп гонит газы, расслабляет кишечник, снижает его моторику. Настой из травы укропа лечит гипертонию 1-й и 2-й степени, атеросклероз с головными болями, судороги у детей, аллергию (зуд). Из него делают примочки на уставшие глаза, обмывают лицо в гнойничках.

Ещё одна панацея от многих проблем со здоровьем — помидоры. Помидоры – постоянные гости весеннего и летнего стола. Французы называли томат яблоком любви, а итальянцы – золотым яблоком. Сначала томат считали просто декоративным растением, потом ядовитым – из-за содержания в нем солонина, щавелевой кислоты и ее солей, которые откладываются в суставах. Сейчас доказано, что антиоксидант ликопин, содержащийся в томатах, предупреждает сердечно-сосудистые нарушения – инфаркт и инсульт, значительно снижает риск простатита и некоторых форм рака пищевода. Продукты, созданные на основе томатов, — всевозможные кетчупы и соусы эффективны для профилактики онкологических заболеваний. Онкологи из Оксфордского университета обнаружили в томатах ликопен, он непримиримый борец с раковыми клетками. Помидор должен стать и лучшим другом мужчин. Исследования американских специалистов привели к выводу: чем больше помидоров ест мужчина, тем меньше вероятность, что он получит рак простаты.

### Самая первая и самая вкусная

Клубника – самая первая и одна из самых полезных ягод. За лечебные свойства ее очень

ценили в древности. Более 300 лет назад

«курс лечения клубникой» был, чуть ли не основным при артрите и подагре. Клубника незаменима при терапии анемии, при дефиците витаминов и минералов в организме человека.



Ее употребляют для очистки организма от токсинов и при лечении ожирения и целлюлита, а одна из органических кислот клубники помогает нейтрализовать раковые эффекты табакокурения.

Клубника по своим качествам во многом превосходит фрукты: она в 2 раза полезнее сливы, апельсина и винограда, в 3 раза – киви и грейпфрута, в 6 раз – яблока и помидора, в 15 раз – груши и дыни. В 100 г клубники содержится 5 мг витамина С, 15 мг магния, 156 мг калия, 24 мг кальция, 1 мг железа, 25 мг фосфора.

В общем списке настоящих витаминных рекордсменов из 7 раз упоминаются: укроп – 6, шпинат, щавель, морковь – по 5, кресс-салат, перец сладкий, петрушка – по 3 раза. Вот эти-то овощи и должны быть в центре внимания людей, которым особенно нужны витамины. Никогда не испытают нужды в витаминном ассортименте, которые наряду с традиционными овощами ежегодно выращивают и самые различные пряно-вкусовые культуры. От этих овощей в свежем виде даже в небольшом количестве всегда существенная польза