

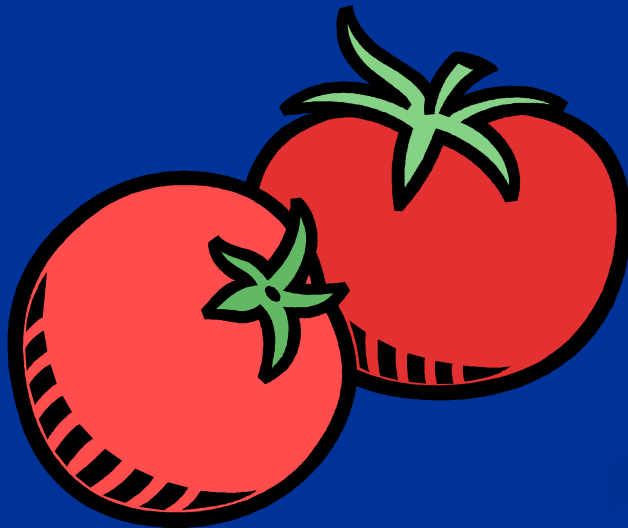
WARZYWA I ICH WITAMINY



POMIDOR

POMIDOR

Dzięki dużej zawartości witaminy C pomidory wzmacniają odporność i przyspieszają gojenie się ran. Dienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na tę witaminę zaspokoi sałatka z dwóch dorodnych pomidorów, które zawierają też sporo dobrej dla skóry i oczu witaminy E. W pomidorach są także witaminy z grupy B (działają korzystnie na układ nerwowy), w tym witamina PP (wpływa na metabolizm cukru i cholesterolu we krwi), a także witamina K (ma właściwości przeciwkrzepliwie).



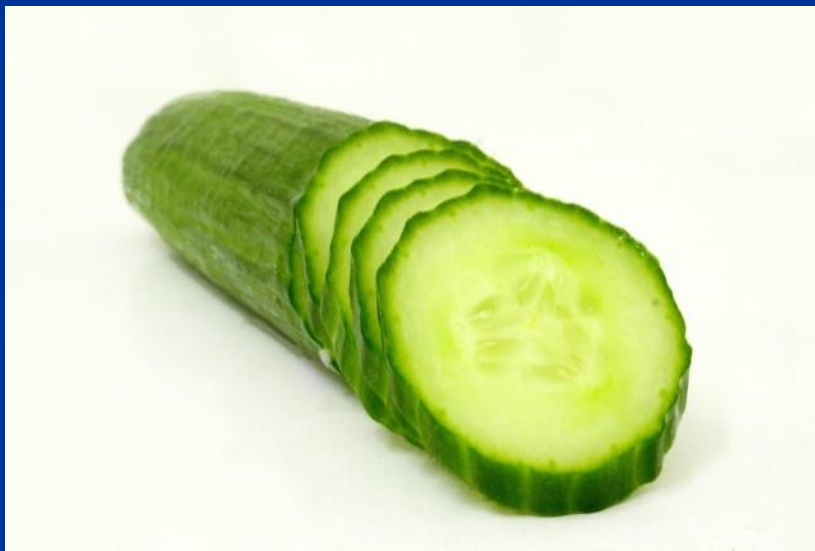
MARCHEWKA

Witamina A, której w marchwi pod dostatkiem, wygładza zmarszczki, przemywa naczynia krwionośne i reguluje pracę żołądka



OGÓREK

Ogórki zawierają niewielkie ilości witamin i składników mineralnych a wartość ich polega głównie na smaku i usprawnianiu trawienia. Pomagają w usuwaniu nadmiaru wody z organizmu i dlatego znajdują zastosowanie w dietach odchudzających. Większość składników znajduje się, nie w miąższu lecz w skórce. Surowe ogórki są ciężkostrawne dla niektórych osób. Po ukiszeniu są o wiele łatwiejsze do strawienia. Mają jeszcze jedną wadę - zawierają askorbinazę, enzym, który utlenia witaminę C. Dotyczy to ogórków surowych, których nie należy mieszać np. w sałatkach z innymi warzywami - pomidory, papryka. Nie dotyczy to ogórków kiszonych, w których podczas kiszenia wytwarzana jest przez bakterie, witamina C.



PAPRYKA

Papryka jest bogatym źródłem **witaminy C**, jednak podczas obróbki termicznej następuje ogromna utrata tej witaminy, dlatego lepiej jest spożywać paprykę na surowo.

Papryka dostarcza także **prowitaminy witaminy A** (beta karotenu), z której w organizmie powstaje witamina A.

Papryczka chili swój cierpki smak zawdzięcza zawartości kapsycyny.

Jedna łyżka suszonej papryki równa jest 3 łyżkom pokrojonej świeżej papryki.



DZIĘKUJEMY ZA OBEJRZENIE NASZEJ PREZENTACJI

uczniowie z klasy VA

Szkoły Podstawowej nr 15 w Białymstoku