

Овощи - важный поставщик минеральных веществ, необходимых организму: кальция, калия, магния, фосфора, железа, различных микроэлементов.



Овощи должны занимать важное место в нашем ежедневном рационе. Взрослым необходимо потреблять минимум 300 г овощей, но все больше и больше врачей советуют увеличить этот объем до 500 г. Следовательно, обязательно стоит есть овощи 2 раза в день: большую порцию, вместе с горячим блюдом и порцию поменьше — сырых овощей.

Для каждого из овощей характерен свой витаминный состав. Так, в моркови, помидорах, петрушке содержится много каротина. Белокочанная капуста богата витамином U. Чемпион по содержанию витамина С среди овощей — красный сладкий перец, в 100 г которого содержится 250 мг этого ценного витамина. Однако зимой и ранней весной роль основных поставщиков витамина С выполняют капуста (свежая) и зеленый лук.

В наибольшей степени витамины сохраняются в овощах, употребляемых в свежем виде. Кулинарная обработка, особенно длительная варка и тушение, снижают содержание витаминов в овощах. В то же время такие методы консервирования, как быстрое замораживание сохраняют значительную часть витаминов на длительный период, вплоть до нового урожая овощей.

Несколько советов, направленных на максимальное сохранение в овощах витаминов и других биологически активных веществ, в частности фитонцидов:

- лучше всего очищать и измельчать овощи непосредственно перед их приготовлением.
- свеклу, морковь, картофель для салатов рекомендуется варить в неочищенном виде.
- лук, петрушка, укроп, другую зелень советуем класть в уже приготовленные блюда непосредственно перед подачей на стол.