

# ВИТАМИНАМИ

хранить для зимнего угощения. Ее не нужно размораживать перед тем, как класть в соковыжималку.

**Основные полезные вещества:** цинк, необходимый для многих восстановительных процессов в организме, а также для поддержания щелочного баланса в организме.

## ЕЖЕВИКА

Как и малина, ежевика растет колючими кустами. Древние греки воспевали ее медицинские свойства, так как она богата клетчаткой, бета-каротином и витаминами С и Е. Кроме того, в ней много веществ, которые борются в организме со свободными радикалами, старящими организм. Ежевика прекрасно подходит для смешанных соков.

Урожай ежевики можно собирать с августа по сентябрь, но не стоит это делать позднее, так как ягоды теряют свой вкус и становятся очень кислыми.

Ежевика плохо хранится, но, как и малина, подходит для замораживания. Разложите ее на противне и поставьте в морозилку, а когда она заморозится, уберите в мешки для морозилки.

**Основные полезные вещества:** кальций, необходимый для зубов и костей.

## ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

У черной смородины сочные кисловатые ягоды, из которых получается очень ароматный сок, богатый витамином (его лучше всего смешивать с яблочным соком). Цениться за свои свойства смородина стала только в 16 веке, и с тех пор используется для лечения простуд и инфекций горла. Кожа черной смородины известна бактерицидными и противовоспалительными качествами.

Черная смородина хорошо хранится в холодильнике в течение нескольких дней и хорошо замораживается.

**Основные полезные вещества:** витамин С и железо.

## КЛЮКВА

В последние годы клюква стала считаться одним из лучших средств против заболеваний мочевого пузыря, например, цистита. Но она уже издавна известна своими лечебными свойствами. Клюква с толстой кожицей долго хранится. В 17-18 веке моряки брали ее с собой в плавание для защиты от цинги. Дикая клюква растет в северной Европе и Северной Америке. Кстати, американская клюква заметно крупнее европейской.

Клюква содержит эффективный коктейль витаминов С и D, калия и каротина. Клюквенный сок не дает бактериям задерживаться на стенках мочевого пузыря, поэтому его используют при лечении заболеваний мочевого пузыря.

Выбирайте пухлые ярко-красные ягоды. Свежая клюква может храниться в холодильнике в течение нескольких недель. Ее натуральный кислый сок отлично сочетается с апельсиновым и яблочным.

**Основные полезные вещества:** йод.

## КЛУБНИКА

Клубника, с ее бриллиантово-алым цветом и упоительным ароматом, всегда была одной из самых любимых всеми ягод. Ее короткий «век»

делает эту ягоду еще более популярной, и поэтому она всегда является особым угощением.

Клубничный сок аппетитного ярко-розового цвета содержит витамины В и С, а также богат калием и магнием. Этот очищающий сок поможет восстановить баланс минералов в организме.

**Основные полезные вещества:** витамин С.

## ЛИМОНЫ

С их отличительным кислым вкусом, лимоны тысячелетиями использовались для очищения неба и придания необычного вкуса блюдам.

Лимоны росли в Индии и Малайзии, затем были завезены в Ассирию, где солдаты Александра Македонского их и обнаружили. В Греции их использовали для медицинских и косметических целей. В 12 и 13 веках они появились в Европе, а в 17 и 18 веках уже выращивались в теплицах и спасали моряков в дальних плаваниях от цинги.

Лимоны богаты витамином С - они содержат в два раза больше этого витамина, чем апельсины.

Покупайте ярко-желтые «тяжелые» плоды. Лимоны рекомендуется очищать от кожуры, но аккуратно - прямо под ней очень много полезных веществ.

**Основные полезные вещества:** витамин С.

## АПЕЛЬСИНЫ

Апельсины родом из Китая и постепенно распространились по всей Европе с помощью торговцев и солдат. В средние века эти фрукты считались роскошью и приобрести их могли только очень богатые люди. К 17 веку, когда появились постоянные торговые пути между Индией и Европой, апельсины стали более популярны и начали продаваться по всей Европе.

Существуют две группы апельсинов - сладкие и горькие. Горькие нельзя есть сырыми. Они используются при приготовлении джемов, конфи-



туров и ликеров, например, «Гран Марнье». Сладкие апельсины доступны почти в течение всего года. В них полно полезных веществ и содержится двойная доза витамина С, необходимая в день взрослому человеку. В косточках апельсина - кальций, магний и калий.

**Основные полезные вещества:** витамин С.

## ВИНОГРАД

Виноград - прекрасный источник витамина Е. Виноградный сок может быть либо бледно-зеленым, либо бледно-красным (в зависимости от цвета винограда), со сладким, пикантным вку-



сом из-за высокого содержания фруктозы.

Виноград был знаком еще древним египтянам. Он чрезвычайно питателен. В 19 веке даже было создано специальное лечение, основанное исключительно на винограде. В кожуре красного винограда содержится натуральный фенол (карболовая кислота).

Виноград хорошо хранится в холодильнике

**Основные полезные вещества:** фенол.

## МАНДАРИНЫ

Эти маленькие оранжевые фрукты родом из Китая. В Европе они появились благодаря арабским торговцам. У многих они ассоциируются с новогодними и рождественскими праздниками. Бледно-оранжевый мандариновый сок менее кислый, чем апельсиновый, и лучше способствует пищеварению.

**Основные полезные вещества:** витамин В1 (тиамин), который помогает разделению углеводов. Мандарины особенно полезны курящим и тем, кто принимает оральные контрацептивы, из-за чего часто возникает недостаток в витамине В1.

## БАНАНЫ

Бананы богаты калием и минералами, необходимыми для функционирования клеток в организме, а также - витамином В6, который уравнивает обмен веществ. Бананы заставляют организм вырабатывать серотонин (гормон счастья).

**Основные полезные вещества:** витамин В6 (пиридоксин), который помогает усваиваться белкам, сахару и жирным кислотам.

## КИВИ

Неприглядная мохнатая кожа этого фрукта скрывает зеленую изумрудную мякоть, богатую витаминами С, Е и калием. Когда-то киви называли китайским крыжовником из-за их происхождения (долина реки Янцзы). Сегодня киви выращивают в Новой Зеландии, Австралии, Южной Америке и Южной Африке.

Выбирайте плотные плоды с несморщенной кожей; твердые киви созреют при комнатной температуре. Киви, если хранятся вместе с другими фруктами, заставляют последние созревать быстрее. Из киви получается густой ярко-зеленый сок «мягкого» вкуса. Он хорош и сам по себе, и отлично сочетается с другими соками, например, с апельсиновым, ананасовым или дынным.

**Основные полезные вещества:** калий для регенерации клеток.

## МАНГО

Сочные, благородные тропические фрукты с гладкой ароматной кожурой и сочной мякотью, прячущей большую косточку. Манго богаты витамином С и каротином, которые помогают контролировать высокое кровяное давление, а также укрепляют иммунную систему.

**Основные полезные вещества:** витамин С и каротин.