

# Тема проекта: Правила сохранения витаминов в овощах и фруктах





# Важные факты о витаминах, которые помогут их сохранить в овощах и фруктах

---

- Витамины довольно неустойчивые соединения. Многие из них легко разрушаются под действием света, кислорода, тепла, контакта с металлической посудой.

Наиболее чувствителен к действию всех внешних факторов витамин С.

Витамин В1 чувствителен к нагреванию.

Витамины А, Е, К, В2, В6 и каротин (из которого синтезируется витамин А) достаточно устойчивы к действию высокой температуры при обычной варке, но очень чувствительны к свету и кислороду.

# Хранение

- Собранный осенью урожай хранится и используется до следующего сезона, то есть целый год. Но что происходит с овощами и фруктами при многомесячном хранении? Оказывается, что даже «свежие», неочищенные овощи при длительном хранении неизбежно теряют витамины.
- Для обычных овощей следует выбирать темное, прохладное место, подвал или холодильник.



# Замораживание

- Быстрозамороженные овощи по своей питательной ценности и по содержанию витаминов практически не уступают свежим. Замораживание приводит к незначительному снижению исходного уровня только витамина С – аскорбиновой кислоты, но после оттаивания она очень быстро разрушается. Поэтому размораживать овощи и фрукты можно только перед употреблением их в пищу.



# Сушка, Варенье

- Обычная тепловая сушка овощей и фруктов с точки зрения сохранности витаминов очень неэкономный способ. В сушеных овощах витаминов очень мало.
- Хорошим способом заготовки ягод черной и красной смородины, малины является не варенье, а их протирание с сахаром. Неплохо сохраняется витамин С и в 5-минутном варенье. А вот при обычной варке варенья и джемов витамин С разрушается.



# Тепловая обработка овощей

- Наибольшее количество витаминов сохраняется в вареных на пару овощах и в запеченных (например, в фольге), меньше – в вареных, еще меньше – в тушеных и совсем мало в – жареных. Вообще, выбирая вид кулинарной обработки, следует предпочитать те, которые не требуют длительного нагревания.

