

# ОВОЩИ



# Сибирские овощи

- Картофель
- Морковь
- Капуста
- Помидор
- Свёкла
- Редис



# Сто одежек и все без застёжек.

- Капуста - одна из главных овощных культур. Существует свыше 100 видов капусты. В капусте имеются витамины Е, В1, В2, В3, Р, РР, Н, каротин, провитамины D. В капусте почти нет крахмала и очень мало сахарозы, поэтому она полезна диабетикам. Капуста малокалорийна, поэтому ее можно включать в рацион больных, страдающих тучностью. Полезна она при запорах, способствует повышению отделения желудочного сока.







# Картошка.. Бульба...



- Основное вещество, содержащееся в картофеле, — крахмал. В процессе обмена веществ, расщепляясь, он медленно всасывается в кишечнике. При низкой калорийности (в 100 г картофеля всего 70 к кал) он дает длительное чувство насыщения, предупреждая приступы голода в перерывах между едой







# Морковь



- **Морковь - очень полезный овощ для организма. Полезные и лечебные свойства моркови** объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, **РР** объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, **С** объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, С, **Е** объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, **К** объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в **витамин А** объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин — вещество, которое в организме человека превращается в витамин А. Морковь содержит 1,3 % белков, 7 % углеводов. Немало в моркови минеральных веществ.