**В каких продуктах «живут» витамины**

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает в целом нормальное состоянии е кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопративляемость организма.
Витамин B1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
Витамин B2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.
Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.
Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.
Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.
Витамин B12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.
Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.
Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.
Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.
Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.
Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**Сухофрукты: вкусно и полезно**

      Сушка фруктов для сохранения их на зиму, имеет давнюю историю. Способ этот недорогой и самый простой, а в сухофруктах в значительной мере сохраняются витамины, которые содержатся в свежих фруктах. Сухофрукты можно использовать для лечебного питания при болезнях сердца, почек, печени, желудка, а также для поддержания молодости и красоты.Диетологи справедливо утверждают, что красота кожи и волос начинается с желудка, то есть правильное питание определяет многое. В этом смысле, чтобы выглядеть хорошо, сухофрукты станут незаменимыми помощниками женщинам. Если вы попробуете включить в рацион сухофрукты, то уже через 10 дней их потребления, заметите, как посвежеет лицо, укрепятся ногти и волосы. И все это происходит за счет высокого содержания в них кальция.

     Сухофрукты относятся к категории концентрированных сладких продуктов. Однако в них совсем не тот сахар, который мы привыкли класть в чай, а фруктоза и глюкоза, которые являются полезными углеводами, не повышающими уровень инсулина в крови. Сухофрукты калорийны, но, опять же, это не те калории, как в конфетах и пирожных.

     Если вы решили попробовать включить в рацион сухофрукты, то нужно соблюдать некоторые правила. Купленные в магазине или на рынке сухофрукты надо обязательно промывать теплой водой. Лучше всего останавливать выбор на хороших, качественных сухофруктах, продающихся в специальной упаковке. Такие продукты изготавливаются по особым технологиям, которые максимально сохраняют все ценные качества свежих фруктов.

     Светлые фрукты, в частности курага, во время сушки неизбежно темнеют, поэтому для приобретения "товарного" вида их часто обрабатывают диоксидом серы. Если вы хотите оградить себя от "химии", выбирайте курагу темного цвета.

     Если вы покупаете сухофрукты на рынке, будьте особенно внимательны. Пересушенными плоды бывают, если нарушены условия приготовления или хранения. Если плоды имеют винный привкус, это тоже говорит о недостаточно качественной переработке свежих фруктов.

     Самыми известными и употребляемыми сухофруктами являются изюм, курага и чернослив. Однако, можно сушить и яблоки, и груши, а также почти  все дикорастущие и культурные ягоды: клюкву, малину, вишню, чернику, черешню, черную смородину, шиповник, землянику, ежевику.

     Сушеные абрикосы употребляются в пишу с давних времен. Первые абрикосы появились в Китае примерно 4000 лет назад. В абрикосах содержится провитамин А (поэтому они желтого цвета), а также сахар (в среднем 8-10%). Сушеные абрикосы бывают нескольких видов: урюк - абрикосы, высушенные с косточками, курага - плоды, разрезанные на половинки, и кайса - сухие целые плоды с выдавленной косточкой. Сушеные абрикосы состоят из 46% сахара и 15-20% влаги. Курага богата полезным при сердечных болезнях и нарушениях водного обмена калием.

     В персиках, как и в абрикосах, содержится провитамин А, они тоже богаты сахаром, но сушатся персики обычно без косточек, их разрезают на 4-8 долек.

     Виноград с давних времен применяется в медицине. В нем содержатся легко усваивающиеся формы сахара (15-20%), 0,8% органических кислот и 0,5% минеральных солей. Виноград - источник витамина Р. Крупный виноград, высушенный с семенами, - это изюм, а мелкий, высушенный без семян, называется кишмиш или коринка. Употребление изюма укрепляет легкие, сердце, нервную систему. Изюм обязательно должен быть в ежедневном рационе больных, страдающих сердечной аритмией, гипертонической болезнью. И особенно он необходим людям, принимающим мочегонные препараты. Лучшим сортом изюма считается сабза, ее изготовляют из белого кишмиша.

     Первое свидетельство об употреблении чернослива относится еще к периоду Римской империи. Чернослив богат также витаминами группы В, нормализует углеводный обмен, устраняет ощущение тревоги, повышает устойчивость организма к стрессовым ситуациям. Чернослив прекрасно подходит для приготовления компотов, лечебного питания при болезнях кишечника, почек, сердца. Настой из чернослива рекомендуется пить при проблемах с желудком. Содержание сахара, в среднем, в сушеных сливах не превышает 39-41%, в свежих сливах - от 10 до 12%.

     Одним из самых питательных сухофруктов считается инжир (он же винная ягода, смоква), в нем содержится до 55% сахара. Инжир нормализует деятельность щитовидной железы. А последние научные исследования показывают, что инжир способен предотвращать развитие раковых клеток. Инжир содержит ферменты, стимулирующие пищеварение. В народной медицине его с успехом применяют для выведения кишечных паразитов и лечения бронхита. Помимо всех полезных свойств инжир еще и один из самых древних фруктов, упоминающийся в мифологии многих народов.

     Яблоки содержат почти все необходимые витамины: А, РР, С, В2, В1. Для сушки используются сорта Антоновка, Анис, Боровинка, Титовка. Сушить их можно с кожурой и сердцевиной, но все же лучше очистить, удалить сердцевину и обязательно разрезать на дольки или половинки. Сушеные яблоки содержат от 40 до 45% сахара.

     В Древнем Китае груша была символом долговечности, так как грушевые деревья очень долго живут. Груша способствует выведению из организма тяжелых металлов и токсинов. В ней много нерастворимой клетчатки, которая нормализует работу кишечника. Свежие груши отличаются низкой кислотностью (около 0,2-0,3%) и высокой сахаристостью (например, до 20% в среднеазиатских плодах). Сушеные груши могут содержать до 36% сахара и до 24% воды. Для сушки груши снимают с дерева еще твердыми, сушат целыми, половинками, четвертинками.