

## Alma



Tartalmaz A-vitamint, B-komplex vitaminokat. C-vitamin tartalma jóval csekélyebb, mint az egyéb citrusféléké (citrom, narancs), mégis a benne megtalálható ásványi anyagoknak köszönhetően nagyon jó hatással van az emésztésre. Az ásványi anyagok egész garmadáját hordozza magában. A kálium, a kalcium, a cink, a fluor, a jód, a szelén együttesen szükségesek az ellenálló immunrendszer kialakulásához, egészségünk megőrzéséhez.

## Eper



Az eper: fiatalító gyümölcs, vértisztító hatása közismert. Magas A-, B- és C-vitamin tartalommal rendelkezik. C-vitamin tartalma több, mint a citromban, hisz 10 dkg eperben 50 mg C-vitamin található. Az eperben kálium, kalcium, magnézium, vas és cink is található. A bogyós gyümölcsökhöz hasonlóan kimagasló mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, melyek antioxidáns hatásúak

## Málna



A málna nagyon sok értékes vitamint tartalmaz, mint például A-, B-, C-, E-, K- valamint P-vitamin. Sok antioxidáns, növényi rost, valamint gyümölcssav található benne. Víz tartalma magas, azonban energia, zsír és szénhidrát tartalma alacsony. Az ásványok és nyomelemek közül megtalálható benne a kalcium, a kálium, a magnézium és a vas is.

## Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test Közhasznú Egyesület

8000 Székesfehérvár, Tolnai u. 36. VI/26.

Tel.: +36-20/393-1944

Email: info.eletegyesulet@gmail.com

Honlap: www.eletegyesulet.hu

Tevékenységünket támogathatja adományával és adójának 1%-ával!

Bankszámlaszámunk: 10400889-50526766-87691004

Adószámunk: 18500471-1-07



**É.L.E.T – infó**  
**2014/2**



## Vitamin a természetből – Gyümölcs I.

A gyümölcsök, zöldségek legértékesebb tápanyagai közé tartoznak a vitaminok, ám ezekhez csak akkor juthatunk hozzá hiánytalanul, ha a gyümölcsöt, zöldséget leszedés után azonnal, hámolás és darabolás nélkül, nyersen megesszük. A vitamintartalom a gyümölcs, zöldség leszedése után azonnal csökkenni kezd, és elvesznek vitaminok a tárolás, hámolás, darabolás, mosás miatt is. A helyzet többnyire tovább romlik a tartósítás során.

A vitaminokat a hő, a fény, az oxigén és a kémhatásváltozás is károsíthatja (különösen érzékeny a C-vitamin és a folsav). Az alábbiakban látható melyik vitamin mire érzékeny és miben oldódik:

Vitamin	Mire érzékeny	Miben oldódik
- A-vitamin	hő, oxigén, fény	zsír
- B <sub>1</sub> (tiamin)	hő	víz
- B <sub>2</sub> (riboflavin)	fény	víz
- B <sub>5</sub> (pantoténsav)	hő	víz
- B <sub>6</sub> (piridoxin)	hő, oxigén, fény	víz
- B <sub>7</sub> (biotin)		víz
- B <sub>9</sub> (folsav)	hő, oxigén, fény	víz
- B <sub>12</sub>	hő, fény	víz
- C	hő, oxigén, fény	víz
- D	fény	zsír
- E	hő, oxigén, fény	zsír

## Székesfehérvári (Regionális) Ép Lélek Egészséges Test Közhasznú Egyesület

### Szilva



Az egyik legjobb természetes vértisztítónk. Vitamintartalma nem számottevő, kivéve a B-vitamin tartalma. Nagy mennyiségben káliumot, kisebb mennyiségben nátriumot tartalmaz. B-vitaminnak köszönhetően az idegrendszerre és az agyműködésre jótékony hatású. Hiszen ez a vitamin nagyon fontos az idegrendszer számára, segítik az agy anyagcseréjét, ezáltal segítik elő a megfelelő gondolkodást, tanulást, a memória működését. A kék, vörös és sárga szilvák, melyek általában vékony húsúak is, és a hús erősen tapad a maghoz, kevésbé értékesek, mert erősen savasak.

### Őszibarack



Főleg A- és C-vitamint tartalmaz az őszibarack. Magas vitamintartalmuk miatt kiváló antioxidáns forrása a szervezetünknek, így a betegségek megelőzéséhez érdemes nagyobb mennyiségben fogyasztanunk. Főleg magnézium-, kalcium tartalmát érdemes kiemelni. A magnézium és kalcium egyaránt fontos a csontjaink, illetve az idegrendszerünk egészségéhez. Az őszibarackban és a nektarinban található ásványi anyagoknak köszönhetően nagyon hatásos segítség a magas vérnyomás csökkentéséhez, ráadásul nagy mértékben hozzájárul a különböző gyulladásos betegségek megelőzéséhez és az izmok megfelelő működéséhez is.

### Szeder



Gazdag vitaminokban (A-, B1-, B6- illetve C-vitamin, folsav) A szeder tápanyagtartalma nagyon hasonlít rokonáéhoz, a málnáéhoz, de szénhidrát- és növény rost- illetve pektintartalma nagyobb. Gazdag ásványi anyagokban:(kalcium, kálium, foszfor, magnézium,vas, mangán,réz). Flavonoid vegyületei elsősorban antioxidáns hatásuknak köszönhetően hasznosak, de azt is számos kutatási eredmény támasztja alá, hogy immunerősítő, gyulladáscsökkentő, daganatellenes hatásuk is van.

### Meggy



Sokan nem is tudják, hogy milyen jót tesznek a szervezetükkel, ha ezt fogyasztják. A meggy gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban. Elsősorban A- vitaminban, B-vitaminban, valamint C-vitaminban. Magas a kalcium, magnézium, vas, cink és kálium tartalma. A meggyben lévő antioxidánsok segítik megőrizni az érfalak rugalmasságát, vértisztító hatású.

Jótékonyan hat a vére és ezzel több nagy szerv, így a máj s a vesék munkáját serkenti, jótékonyan hat a szívre is.

### Cseresznye



A cseresznye nagy mennyiségben tartalmaz A-, B- és C-vitamint, ami ideális a szervezet vitaminszükségletének megteremtéséhez. A cseresznye tartalmaz káliumot, kalciumot, foszfort, nátriumot, kobaltot, magnéziumot és nagymértékben vasat is, amelyek mind erősítik szervezetünket. Ezen kívül rengeteg nyomelem van benne, amely segítik az emésztő- és immunrendszer megfelelő működését. A cseresznye, lúgosító hatással is rendelkezik, így az elsavasodás következtében kialakuló betegségeket is megállítja. Általános szabály, hogy minél sötétebb a cseresznye, annál magasabb arányban tartalmaz ásványi anyagokat.

### Szőlő



A szőlő jó káliumforrás, és sokféle ásványi anyagot (vas, magnézium, réz, cink, szelén) és vitamint (az összes B-vitamint, valamint C-vitamint) is tartalmaz, bár a káliumon kívül a többi mikrotápanyagból csak kisebb mennyiséget. C-vitamin-tartalma például huszad része a kiviének.

A káliumnak köszönhetően jó vízhajtó, elősegíti az anyagcsere-termékek kiürülését a veséken át, segít a vese- és hólyagkövesedés megszüntetésében. Tisztítja, méregteleníti a bélrendszert, fokozza az epeelválasztást és a bélmozgást, ugyanakkor a nagy mennyiségben elfogyasztott szőlő a vizelet savasságát is jelentősen csökkenti.

### Körte



A körte jó C-vitamin és réz forrás. Együnk egy izletes, zamatos körtét, és máris megadtuk a szervezetünknek a napi C-vitamin értéknek a 11,1%-át, illetve a napi réz értéknek a 9,5%-át. A C-vitamin és a réz úgy is felfoghatók, mint antioxidáns tápanyagok, amelyek segítenek megvédeni a sejteket az oxigén okozta károktól, amelyekért a szabad gyökök a felelősek. A körte jó K-vitaminforrás. Ez a vitamin közismert a véralvadás segítésében. Amikor a test megsérül, a K-vitamin kezdeményezi a gyógyulás folyamatát a vérzés lassításával és leállításával. A legújabb vizsgálatok arra utaltak, hogy a K-vitamin segít megelőzni, illetve kezelni a csontritkulást és a csontsűrűség elvesztését.