

## Sárgabarack



A sárgabarack tartalmaz A-vitamint, béta-karotint, B17-vitamint, káliumot, kalciumot, foszfort, C-vitamint és kén. A csontok és a szövetek újjáépítésében fontos szerepe van, így fogyasztása egyaránt javasolt fiataloknak és időseknek. Növeli a sejtek energiáját, élettartalmát, fokozza a vérképzést, mérsékli az asztmás panaszokat. Vízajtó, méregtelenítő hatású. Segít leküzdeni a baktériumok, vírusok által okozott fertőzéseket.

## Egres



A köszméte energiatartalma csekély, 44 kcal (184 kJ) 100 grammonként. Ugyanakkor tartalmaz A, C és D-vitamint is, illetve az ásványi anyagok közül káliumot, kalciumot, foszfort és niacint. A benne található nyomelemek miatt rendkívül értékes a szervezetünk számára. A népi orvoslás szerint rendszeres fogyasztása köszvény, vese- és hólyagbántalmak esetén jó hatású. Orvosok és kutatók is megállapították, hogy pektin tartalma azonos az almáéval.

## Birsalma



Az almához hasonlóan rengeteg vitamint és ásványi anyagot, almasavat, csersavat tartalmaz. A-, B1-, B2-, C-, E-, P-vitamin és több mint 27-féle ásványi anyag (például foszfor, kálium, vas, kalcium) található benne! Segíti az anyagcserét, és rendben tartja a vér koleszterinszintjét. Rostjai az érés során feloldódnak, és pektin keletkezik. A gyümölcsök közül a birsnek a legmagasabb a pektin-tartalma.

forrás: [www.vitaminsziget.com](http://www.vitaminsziget.com)

## 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](mailto:info.eletegyesulet@gmail.com)

Honlap: [www.eletegyesulet.hu](http://www.eletegyesulet.hu)

Tevékenységünket támogathatja adományával és adójának 1%-ával!

Bankszámlaszámunk: 10400889-50526766-87691004

Adószámunk: 18500471-1-07



**É.L.E.T – infó**  
**2015/1**



## Vitamin a természetből – Gyümölcs II.

A gyümölcsök és zöldségek legértékesebb tápanyagai közé tartoznak a vitaminok, ám ezekhez csak akkor juthatunk hozzá hiánytalanul, ha ezeket leszedés után azonnal, hámozás és darabolás nélkül, nyersen megesszük. A vitamintartalom a gyümölcs és zöldség leszedése után azonnal csökkenni kezd, illetve elvesznek vitaminok a tárolás, hámozás, darabolás és 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

### Görögdinnye



Bár a görögdinnye 90%-a víz, így is kiváló vitamin- és ásványianyag-forrás. Tartalmaz B6-, C- és E-vitamint, niacint, folsavat, vasat, káliumot és mangánt. Színes húsában sokféle karotin található, amely a szervezetben A-vitaminná alakul. Fiatalít, méregtelenít, tisztít, átmossa a beleket, a veséket, és segíti a méreganyagok távozását - ez az istenadta finomság a görögdinnye.

### Sárgadinnye



A sárgadinnye tápértékét a következő anyagok határozzák meg: kalcium, foszfor, vas, nátrium, kálium, mangán, magnézium, réz, cink, kobalt, króm, A és C-vitamin, niacin, riboflavin, thiamin, folic sav. Vitaminok közül elsősorban A-, B1-, B2 -és C-vitamin-tartalma jelentős, 100 grammban 0,04 mg B1-, 0,02 mg B2- és 35 mg C-vitamin található. Jó hatást vált ki a vékony és vastagbélgyulladás, illetve a vékonybél végénél lévő zár gyulladása esetén. Kitűnő gyógyszer mindenféle lázas és gyulladós betegségre. Gyógyhatását a béta-karotin tartalmának köszönheti, de sikerét növeli a benne lévő nagy mennyiségű C-vitamin és ásványi anyag.

### Bodza



A virágzat flavonoidokat (kvercetin, kempferolt), fahéjsavszármazékokat, illóolajat és nyálkát tartalmaz. A bogyó gyümölcsavakat, C-vitamint, A-vitamint, flavonoidokat valamint antociánokat (szambucint) tartalmaz. Lázcsillapító, izzasztó hatása miatt kitűnő szer a meghűléses megbetegedéseknél és az influenzánál. Ezen kívül használják vértisztításra és köhögéscsillapításra. A leveléből készült tea pedig reumás bántalmakra nagyszerű gyógyír. A bodzatea nyugtató, izzasztó vagy vizelethajtó teakeverékek alkotója lehet, a virágzatból üdítőital készíthető.

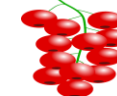
### Áfonya



Az áfonya gyümölcsavakat, cukrot, pektint illetve A-, B- és C-vitamint tartalmaz. Kiemelkedően magas a kálium tartalma. Ugyanakkor található még benne kalcium, vas, magnézium, mangán, cink, kén, foszfor. Az áfonyák festékanyagai az antioxidánsok, amelyeknek védő hatásuk van számos betegséggel szemben. Tudományosan is elfogadott szer a látószerv különféle betegségeire.

A-vitamin tartalma révén a farkasvakság gyógyítására szolgáló gyógyszer alapanyaga, valamint baktériumölő hatással is rendelkezik.

### Piros ribiszke



A piros ribizli a csontok és a fogak felépítését segíti, magas C-vitamin tartalmának köszönhetően pedig véd a skorbut ellen. Fogyaszthatjuk bátran a magját is, mivel a bélperisztaltikára nagy hatást fejt ki (megindítja a bélmozgást). A petrezselyemlevél és a gyermekláncfű mellett a legjobb természetes vízhajtó.

### Fekete ribiszke



A feketeribizli levelének magas a flavonoid- és a procianidin-tartalma. A gyümölcs a C-vitamin mellett E- és B-vitamint, valamint karotint és vasat is tartalmaz. Magjának zsíros olaja gazdag gamma-linolénsavban, melynek a neurodermatitisz (krónikus, erős viszketéssel járó bőrbetegség) kezelésében egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítanak. A leveléből készített tea vizelethajtó hatású, de fogyasztható magas vérnyomás, vesebaj esetén is.

### Csipkebogyó



Köztudott, hogy a csipkebogyó tízszer annyi C-vitamint tartalmaz, mint a citrom. A C-vitamin növeli a betegségekkel szembeni ellenálló képességünket, ezért kiváló meghűléses betegségek ellen. Ám ezen kívül szép számban található benne pektint, cukrot, gyümölcsavakat, magnéziumot, vasat, kalciumot, illóolajat, cseranyagot, nyomokban karotint, B1-, B2-, K- és P- vitaminokat. Magas magnéziumtartalmának köszönhetően fontos szerepe van a szív-és érrendszeri betegségek, keringési zavarok gyógyításában, ugyanakkor serkenti a gyomornedvek működését, csökkenti a vérnyomást és idegnyugtató is.

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