

**gotowanie**  
to butka z masłem..



portal**kucharскиpl**



## **Gdy w naszym pożywieniu brak warzyw i owoców za mało także witamin**

Zrozumiano to dopiero niedawno. Już przed wiekami, w czasie dalekich wypraw morskich Kolumba, Marka Polo i innych wielkich podróżników wiedziano, że ludzie w takich nienormalnych warunkach bytu, jakie stwarza długotrwała podróż, chorują i umierają. Nie wiedziano jednak tego, że przyczyną śmierci marynarzy, a także ludności długo obleganych miast, czy podróżnych w czasie długotrwałych wędrówek przez pustynię jest brak świeżych, nie suszonych, nie konserwowanych pokarmów. Przy takim żywieniu, którego podstawę stanowią suchary i suszone albo wędzone mięso lub ryby, ludzie chorują i umierają na gnilec (szkorbut), bo w pożywieniu takim brak pewnych koniecznych do życia składników.

Wyjaśniono to dokładnie dopiero podczas pierwszej wojny światowej. Obecnie powszechnie wiadomo, że człowiek nie może żyć bez witamin zawartych w świeżych owocach i warzywach.

Witaminy te to:

Witamina C, czyli kwas askorbinowy i współdziałające z nią niektóre żółte barwniki roślinne, których cała grupa zwana jest witaminą P. One to właśnie chronią nas przed gnilem.

Poprzednio wyjaśniliśmy już, że zarówno produkty nabiałowe, jak i mięsne są bardzo ubogim źródłem witaminy C. W dużych ilościach otrzymujemy ją tylko z owoców i warzyw. Warzywa zawierają więcej witaminy C, owoce więcej witaminy P.

W warzywach i owocach znajduje się jeszcze oprócz witamin C i P niewielka ilość witamin należących do grupy witamin B, oraz prowitaminy A. Warzywa i owoce nie są jednak ani wyłącznym, ani najlepszym źródłem tych witamin.

Witaminy z grupy B występują przede wszystkim w mięsie i podrobach, a następnie w mleku i produktach zbożowych i strączkowych. Dlatego omówimy je dokładnie w związku z tymi produktami.

Witaminą A już zajmowaliśmy się i znaleźliśmy ją w wątrobie — jej najbogatszym źródle — oraz w mleku i niektórych jego przetworach (śmietana, masło).

Witamina A nie występuje w owocach i warzywach jako gotowa witamina, lecz pod postacią żółcistożółtych barwników, zwanych karotenami.

Chociaż owoce i warzywa nie są najbogatszym ze wszystkich źródeł witaminy A i witamin z grupy B, to jednak stanowią one i pod tym względem ważne dopełnienie innych produktów. Nie jemy tak wielkich ilości wątroby i nabiału, aby się móc obejść bez karotenów w pokarmach roślinnych. Nie jemy tak dużo pieczywa razowego, grubych kasz ani strączkowych, żeby witaminy B zawarte w owocach i warzywach były nam niepotrzebne.

