



Информация о составе и пищевой ценности сухой овощной смеси

Предоставляемые овощные смеси 2-х видов, в состав первой овощной смеси входит картофель, рис, овощной белок, морковь, лук. Вторая смесь состоит из чечевицы, риса, моркови, лука и соли. Также эти овощные смеси обогащены витаминами и минералами.

ВИТАМИНЫ

Витамин А полезен для зрения, предупреждает развитие «куриной или ночной слепоты», улучшает обмен веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, замедляет старение, применяется для предупреждения и лечения раковых заболеваний. Среднему взрослому человеку ежедневно нужно потреблять около 3300 МЕ витамина А (в предоставляемых овощных смесях содержится суточная доза витамина А).

Витамин В1 (тиамин) улучшает работу мозга; нужен для энергии, роста, нормального аппетита; повышает способность к обучению; полезен для желудка и сердца. Тиамин защищает организм от разрушительного воздействия старения, алкоголя и табака.

Витамин В2 (рибофлавин) необходим для образования красных кровяных телец, для дыхания клеток и роста. Он снижает усталость глаз и предотвращает появление катаракты. Рибофлавин уменьшает вредное действие различных токсинов на дыхательные пути.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) помогает усваивать другие витамины, укрепляет иммунитет.

Витамин В6 (пиридоксин) нормализует обмен веществ; необходим для нормальной работы нервной системы; снижает уровень холестерина в крови; улучшает работу сердца; применяется при заболеваниях нервной системы (паркинсонизм, малая хорея, болезнь Литтла, радикулиты, невриты, невралгии), а также он эффективен при депрессиях.

Витамин В12 (цианокобаламин) помогает при депрессии, бессоннице, старческом слабоумии и спутанности мышления, при пониженном кровяном давлении.

Витамин С (аскорбиновая кислота) - необходим для кроветворения, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие. Витамин С защищает организм от стресса. Обладает ранозаживляющим и противораковым действием, увеличивает устойчивость к инфекциям, повышает иммунитет.

Витамин Е улучшает циркуляцию крови, обеспечивает нормальную свертываемость крови и заживление; снижает кровяное давление; способствует предупреждению катаракт; снимает судороги ног; поддерживает здоровье нервов и мускулов; укрепляет сосуды; предупреждает анемию.

МИНЕРАЛЫ

Кальций отвечает за здоровье костей, зубов и десен; предупреждает сердечно-сосудистые заболевания, помогает в предупреждении рака.

Железо участвует в производстве гемоглобина и снабжении кислородом тканей организма, недостаток его в организме приводит к анемии.

Магний способствует усвоению кальция и калия, его недостаток приводит к раздражительности и нервозности; предупреждает депрессии, головокружения, слабость мышц и спазмы.

Фосфор помогает организму усваивать витамины и преобразовывать пищу в энергию.

Калий способствует предотвращению инсульта, поддерживает нормальную работу сердца; уровень калия уменьшается при курении, почечных расстройствах, поносе и употреблении кофеина.

Натрий поддерживает водный баланс в организме, он нужен желудку, нервам и мускулам.

Цинк обостряет вкус и обоняние; укрепляет иммунитет; ускоряет заживление ран.

Медь в ее функции входят заживление, производство энергии, окрашивание кожи и волос; влияет на вкусовую чувствительность.

Марганец полезен больным железодефицитной анемией, требуется для усвоения витаминов В1 и Е.

Селен обладает противораковым действием, особенно в сочетании с витамином Е.

Питательная ценность на 100 г

Название смеси	Белок	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Энергетическая ценность
Овощная смесь	14,09 г	0,62 г	70,06 г	7,61 г	356,70 ккал
Чечевичная смесь	20,46 г	0,88 г	62,89 г	21,51 г	334,98 ккал