

# Jak zachować witaminy?

Większość witamin jest nietrwała – wypłukuje się z wodą, rozkłada pod wpływem światła, powietrza, temperatury.



## Właściwe sposoby przygotowywania żywności:



Jak najwięcej warzyw i owoców powinniśmy jadać na surowo, a surówki i sałatki owocowe szykować tuż przed podaniem.



Aby zachować witaminy w gotowanych warzywach należy je gotować na parze lub w niewielkiej ilości wody (warto ją wykorzystać do zup lub sosów). Żywność nie powinna mieć kontaktu z żelazem (na którym może być rdza), dlatego najlepiej korzystać z naczyń teflonowych wykonanych ze stali nierdzewnej lub emaliowanych.



Warzywa i owoce trzeba myć krótko.



Niektóre witaminy z grupy B rozkładają się w świetle, dlatego warzywa strączkowe i sypkie produkty zbożowe powinniśmy przechowywać w ciemnych miejscach lub nieprzezroczystych pojemnikach.