Не все овощи нужно есть сырыми

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/ne-vse-ovoshi-nuzhno-est-syrymi/
Несмотря на то, что многие витамины при термической обработке продуктов разрушаются, некоторые овощи и зелень все же следует варить, тушить или жарить, поскольку в таком виде они лучше усваиваются.

В тушеном шпинате, как считают диетологи, сохранится гораздо больше витаминов, чем в нарезанных листьях.

Петрушку, укроп и другие пряные травы нужно добавлять в горячий, но не кипящий суп.

Витамины из вареной моркови у большинства людей усваиваются лучше, чем из сырой. Употребляя салат из свежей моркови, добавляйте в него растительное масло или жирную сметану.

Мелко нарубленная и ошпаренная кипятком капуста для многих будет куда полезнее сырой.

Витамины в помидорах после термообработки приобретают более доступную для усвоения

форму. Мужчинам после 40 лет врачи рекомендуют регулярно употреблять этот овощ, так как есть мнение, что он укрепляет сердце и мужское здоровье.