

Owoce i warzywa wczoraj i dziś.

Związki mineralne i witaminy, zawartość w miligramach na 100g produktu spożywczego

OWOCE		1985	2002	Różnica
Jabłka	Witamina C	5	2	-60%
Banany	Wapń	8	7	-12%
	Kwas foliowy	23	5	-79%
	Magnez	31	24	-23%
	Witamina B 6	330	18	-95%
Truskawki	Wapń	21	12	-43%
	Witamina C	60	8	-87%
WARZYWA		1985	2002	Różnica
Brokuły	Wapń	103	28	-73%
	Kwas foliowy	47	18	-62%
	Magnez	24	11	-55%
Fasola	Wapń	56	22	-51%
	Kwas foliowy	39	30	-23%
	Magnez	26	18	-31%
	Witamina B 6	140	32	-77%
Kartofle	Wapń	14	3	-78%
	Magnez	27	14	-48%
Marchew	Wapń	37	28	-24%
	Magnez	21	6	-75%
Szpinak	Magnez	62	15	-76%
	Witamina C	61	18	-65%

Źródło: 1985 Geigy (Szwajcaria) 1996 oraz 2002 sanatorium Szwarzwald Oberthal

W świetle tych informacji czy sądzą Państwo, że nasza dieta w pełni zaspokoi zapotrzebowanie naszego organizmu na witaminy i minerały.

Odpowiedz na to pytanie nasuwa się sama. Dlatego już teraz musimy zadbać o witaminy, jakie dostarczamy do naszego organizmu. I nie chodzi tu tylko o samo dostarczenie witamin i minerałów, ale również o jakość i odpowiednią ilość witamin.