**витамины в сметане**

Когда говорят о молочных или кисломолочных продуктах, то вспоминают о полезных веществах, которые там содержатся. Это белки, жиры, углеводы, а также кальций и т.д. Но вот о витаминах обычно не думают, считается, что они содержатся только в овощах и фруктах. Но это неверное мнение. Так есть ли **витамины в сметане?**

Краткая история продукта

Этот полезнейший продукт известен в русской жизни уже многие столетия. Изначально ее готовили достаточно просто: в открытый глиняный горшок наливали молоко и оставляли отстаиваться. В такой посуде молоко долгое время не портилось, а постепенно расслаивалось.

Отслаивалась верхняя, более жирная часть, и нижняя, без жира. Верх снимали с горшка, по старинному выражению – «сметали». Отсюда и пошло название – сметана.

Сметана домашнего приготовления более густая, качество раньше проверяли просто – воткнутая ложка должна стоять. Жирность доходила до 30-40 %. Продукт очень питательный, но для людей, склонных к ожирению, неполезный.

Современные технологии могут существенно варьировать жирность сметаны от самого небольшого процента и до 30 - 40%.

**Что содержится в сметане**

Она отличается большим содержанием кальция, поэтому необходима для растущего организма детей, беременных и кормящих женщин и старых людей, у которых нехватка этого элемента.

Помимо кальция, в продукте содержатся и другие, необходимые для организма, микроэлементы:

1. калий,
2. железо,
3. магний,
4. фосфор,
5. медь,
6. фтор,
7. селен и т.д.

**Сметана и витамины**

Помимо микроэлементовв этом продукте содержится и немало витаминов. Вопреки расхожему мнению, они бывают не только в овощах и фруктах.

Сейчас посмотрим**, какие витамины в сметане.**

**Витамины в сметане в 100 граммах**

|  |  |
| --- | --- |
| Витамин А | 0.088 |
| Витамин B2 | 0.12 |
| Витамин B3 | 0.07 |
| Витамин В6 | 0.02 |
| Витамин В9 | 0.01 |
| Витамин В12 | 0.04 |
| Витамин С | 0.9 |
| Витамин Е | 0.3 |

Самым полезным, с диетической точки зрения,является продукт с 15% и 20% жирности. Здесь меньше жира, меньше лишнего холестерина.

Сметана 15% считается маложирной. 29% - продукт средней жирности. Для диетического и сбалансированного питания лучше выбирать именно эти виды.

В чем еще заключается разница? Прежде всего, виды сметаны отличаются калорийностью. Но и содержание микроэлементов и витаминов тоже различно, в зависимости от жирности продукта.

Посмотрим, **какие витамины в сметане 20% и** какие витамины в сметане 15% и есть ли разница в количестве.

15%

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамины** | **Содержание в 100 граммах** |  |
| Витамин А | 107 мкг |  |
| Витамин B1 | 0.03 мг |  |
| Витамин B2 | 0.1 мг |  |
| Витамин C | 0.4 мг |  |
| Витамин D | 0.07 мкг |  |
| Витамин E | 0.3 мг |  |
| Витамин B3 (PP) | 0.6 мг |  |
| Витамин B5 | 0.3 мг |  |

20%

|  |  |
| --- | --- |
| **Витамины** | **Содержание в 100 граммах** |
| Витамин А | 160 мкг |
| Витамин B1 | 0.03 мг |
| Витамин B2 | 0.11 мг |
| Витамин C | 0.3 мг |
| Витамин D | 0.1 мкг |
| Витамин E | 0.4 мг |
| Витамин B3 (PP) | 0.6 мг |
| Витамин B4 | 124 мг |
| Витамин B5 | 0.3 мг |
| Витамин B6 | 0.07 мг |
| Витамин B9 | 8.5 мкг |
| Витамин H | 3.6 мкг |

Использование в косметологии

Богатый микроэлементами и витаминами продукт с успехом применяют в косметических процедурах. На основе сметаны можно делать большое количество разнообразных питательных масок для лица и волос.

Мы увидели, сколько витаминов в сметане в 100 граммах. Этих элементов достаточно, чтобы увлажнить и омолодить кожу, укрепить сухие и ломкие волосы.

Какими витаминами богаты яйца и сметана

Эти продукты содержат много витаминов D, E и K.

Возможные противопоказания

Несмотря на явную пользу и **сколько витаминов в сметане,** она бывает вредна в некоторых случаях, особенно, если имеет высокий процент жирности. Не следует злоупотреблять жирной сметаной при следующих заболеваниях:

1. Атеросклероз.
2. Гипертония.
3. Ожирение.
4. Болезни печени и желчного пузыря, особенно в стадии обострения.
5. Индивидуальная непереносимость молочных и молочнокислых продуктов.
6. Гастрит с повышенной кислотностью.

В этих случаях полезный продукт принесет скорее вред, чем пользу.