

A gyümölcsökhöz hasonlóan a zöldségek is sok vitamint, ásványi sót és élelmirostot tartalmaznak. Így annak ellenére, hogy az alapvető tápanyagokból - fehérje, szénhidrát, zsír - nincs bennük sok (kivéve a hüvelyeseket), meghatározó szerepet töltenek be a kiegyensúlyozott, változatos étkezésben. A zöldségek vonatkozásában is fontos, hogy: - tárolás közben a vitamintartalom nagymértékben csökken, - hő hatására további vitaminvesztés következik be, - a friss zöldségek értékéhez a mélyhűtött zöldségek értéke áll legközelebb, ezért ésszerű még idényben a fagyasztható zöldségekből nagyobb mennyiségben gondoskodni. A sok sóval (esetleg cukorral) tartósított konzerveket ajánlatos kerülni, - folyadék-, vitamin-, ásványianyag-igényünk kielégítésére minél több zöldséglevet (céklalé, sütőtöklé, sárgarépalé, paradicsomlé) igyunk.