

A zöldségekhez hasonlóan sok vitamint, ásványi sót, élelmirostot és enzimet tartalmaznak. Így annak ellenére, hogy az alapvető tápanyagokból - fehérje, szénhidrát, zsír - nincs bennük sok, meghatározó szerepet töltenek be a kiegyensúlyozott, változatos étkezésben. A gyümölcsök vonatkozásában is fontos, hogy tárolás közben vitamintartalmuk nagymértékben csökken, hő hatására pedig további vitaminvesztés következik be. A friss gyümölcsök értékéhez a mélyhűtötteké áll a legközelebb, ezért ésszerű még idényben lefagyasztani, amennyit csak lehet. Folyadék-, vitamin-, ásványianyag-igényünk kielégítésére minél több 100%-os gyümölcslevet igyunk. Talán felesleges elmondani, de fontos, hogy a gyümölcsöket jól mossuk meg, mert az esetleges permet, valamint a szállítás közben rátapadó kórokozók betegségek elő-idézői lehetnek.