

Ниже приведена таблица, отражающая содержание витаминов в некоторых плодовых соках (по данным Популярной медицинской энциклопедии). В нижней строке показана средняя суточная потребность в этих веществах (в мг). Пользуясь таблицей и знаниями из области биологии, выберите правильные утверждения.

Соки	Витамины, в мг на 100 мл сока		
	Витамин А	Витамин В ₁	Витамин С
Абрикосовый	2,0	0,03	7,0
Апельсиновый	0,25	0,05	30–50
Вишнёвый	0,37–0,55	0,05	15
Гранатовый	—	—	5
Грушевый	0,08	0,05	5
Клюквенный	—	—	10
Лимонный	0,12–0,2	0,05	20–60
Мандариновый	0,3–0,6	0,07	20–40
Морковный	2–9	0,6	5–10,5
Томатный	2–3	0,12	40–50
Черносмородиновый	0,75–2	0,08	150–300
Суточная потребность	6,0	1,2–2,6	60–110

1. Достаточно выпить в день полтора стакана (300 мл) морковного сока, чтобы удовлетворить суточную потребность в витаминах А и В₁ одновременно.
2. При повышении температуры и заболевании дёсен наиболее полезен черносмородиновый сок.
3. В день необходимо употреблять не менее 3–4 литров соков.
4. В абрикосовом соке больше всего витамина В₁.
5. Витамин В₁ можно получить из любого сока.