

References

1. Zawada, K. Znaczenie witaminy C dla organizmu człowieka The importance of Vitamin C for human organism. HERBALISM, 22.
2. Janda, K., Kasprzak, M., & Wolska, J. (2015). Witamina C–budowa, właściwości, funkcje i występowanie.
3. Normy żywienia dla populacji Polski – Instytut Żywności i Żywienia, 2017, str. 150.
4. Kalisz S., Mitek M.: Wpływ dodatku nektaru z dzikiej róży na właściwości przeciwutleniające i zawartość składników bioaktywnych w mieszanych sokach różano-jabłkowych. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2007, 5 (54), 194-202.
5. Nowak R.: Badania fitochemiczne wybranych gatunków z rodzaju Rosa L. Analiza biologicznie aktywnych składników. Wyd. AM w Lublinie, Lublin 2006.
6. Cendrowski, A., Kalisz, S., & Mitek, M. (2012). Właściwości i zastosowanie owoców róży w przetwórstwie spożywczym. Żywność Nauka Technologia Jakość, 19(4).
7. Mezadri, T., Villaño, D., Fernández-Pachón, M. S., García-Parrilla, M. C., & Troncoso, A. M. (2008). Antioxidant compounds and antioxidant activity in acerola (*Malpighia emarginata* DC.) fruits and derivatives. *Journal of Food Composition and analysis*, 21(4), 282-290
8. Majewski, J., Orylski, M., Całkosiński, A., & Majewski, M. (2018). Acerola–tropikalny owoc z ogromną dawką witaminy C.
9. Kopeć, A., Piątkowska, E., Leszczyńska, T., & Biezanowska-Kopeć, R. (2011). Prozdrowotne właściwości resweratrolu. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 18(5).
10. Hajian, S. (2015). Positive effect of antioxidants on immune system. *Immunopathol Persa*, 1(1), e02.
11. Eydurán, Y. (2006). Raspberry, Blackberry and Currant's usefulness in terms of human health. *Research Journal of Agriculture and Biological Sciences*, 2(6), 314-315.
12. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). (2011). Scientific Opinion Part III on the substantiation of health claims related to various food (s)/food constituent (s) not supported by pertinent human data; *EFSA Journal*, 9(6), 2248.
13. Sidor, A., & Gramza-Michałowska, A. (2015). Advanced research on the antioxidant and health benefit of elderberry (*Sambucus nigra*) in food—a review. *Journal of functional foods*, 18, 941-958.
14. Czerwonka, M., Szterk, A., & Waszkiewicz-Robak, B. (2010). Ocena właściwości przeciwutleniających i zawartość związków polifenolowych w produktach pszczelich. *Postępy techniki przetwórstwa spożywczego*, 20-24.
15. Bąkowska, M., & Janda, K. (2018). Właściwości prozdrowotne wybranych miodów. *Pomeranian Journal of Life Sciences*, 64(3).
16. Kumar, K. S., Bhowmik, D., Biswajit, C., & Chandira, M. R. (2010). Medicinal uses and health benefits of honey: an overview. *J Chem Pharm Res*, 2(1), 385-395.
17. Stefanidou M., Maravelias C., Dona A., Spiliopoulou C. Zinc: a multipurpose trace element. *Arch. Toxicol.* 2006; 80(1): 1–9.
18. Mońka, I., & Wiechuła, D. (2017). Znaczenie cynku dla organizmu ludzkiego w aspekcie suplementacji tego pierwiastka. In *Annales Academiae Medicae Silesiensis* (Vol. 71, pp. 314-325).
19. Szeleszczuk, Ł., Zielińska-Pisklak, M., & Wilczek, K. (2013). Pelargonium—kariera niedocenianej rośliny ozdobnej. *Lek w Polsce. Farmakoterapia*, 23(3), 263.
20. Timmer, A., Guenther, J., Motschall, E., Ruecker, G., Antes, G., & Kern, W. V. (2013). Pelargonium sidoides extract for treating acute respiratory tract infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10).
21. Perez Gutierrez, R. M. (2016). Review of Cucurbita pepo (pumpkin) its phytochemistry and pharmacology. *Medicinal chemistry*, 6(1), 12-21.
22. Martins, N., Petropoulos, S., & Ferreira, I. C. (2016). Chemical composition and bioactive compounds of garlic (*Allium sativum* L.) as affected by pre-and post-harvest conditions: A review. *Food chemistry*, 211, 41-50.
23. Zdrojewicz, Z., Rychter, J., Hermyt, E., & Biega, P. (2013). Działanie prebiotyczne inuliny w otyłości i cukrzycy. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 9(4), 166-174.
24. Agarwal, K. C. (1996). Therapeutic actions of garlic constituents. *Medicinal Research Reviews*, 16, 111–124.
25. Harris, J. C., Cottrell, S., Plummer, S., & Lloyd, D. (2001). Antimicrobial properties of *Allium sativum* (garlic). *Applied microbiology and biotechnology*, 57(3), 282-286.
26. Sivam, G. P. (2001). Protection against *Helicobacter pylori* and Other Bacterial Infections by Garlic. *The Journal of nutrition*, 131(3), 1106S-1108S.
27. Puri, A., Saxena, R., Saxena, R. P., Saxena, K. C., Srivastava, V., & Tandon, J. S. (1993). Immunostimulant agents from *Andrographis paniculata*. *Journal of Natural Products*, 56(7), 995-999.
28. Singha, P. K., Roy, S., & Dey, S. (2003). Antimicrobial activity of *Andrographis paniculata*. *Fitoterapia*, 74(7-8), 692-694.