

# **Химический состав свежих плодов и овощей.**

Кирина Анастасия  
Погора Анастасия  
Головин Егор



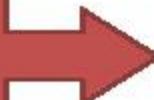
# Пищевая ценность овощей и фруктов

ВИТАМИНЫ



белки

углеводы



клетчатка

↑  
минеральные  
вещества

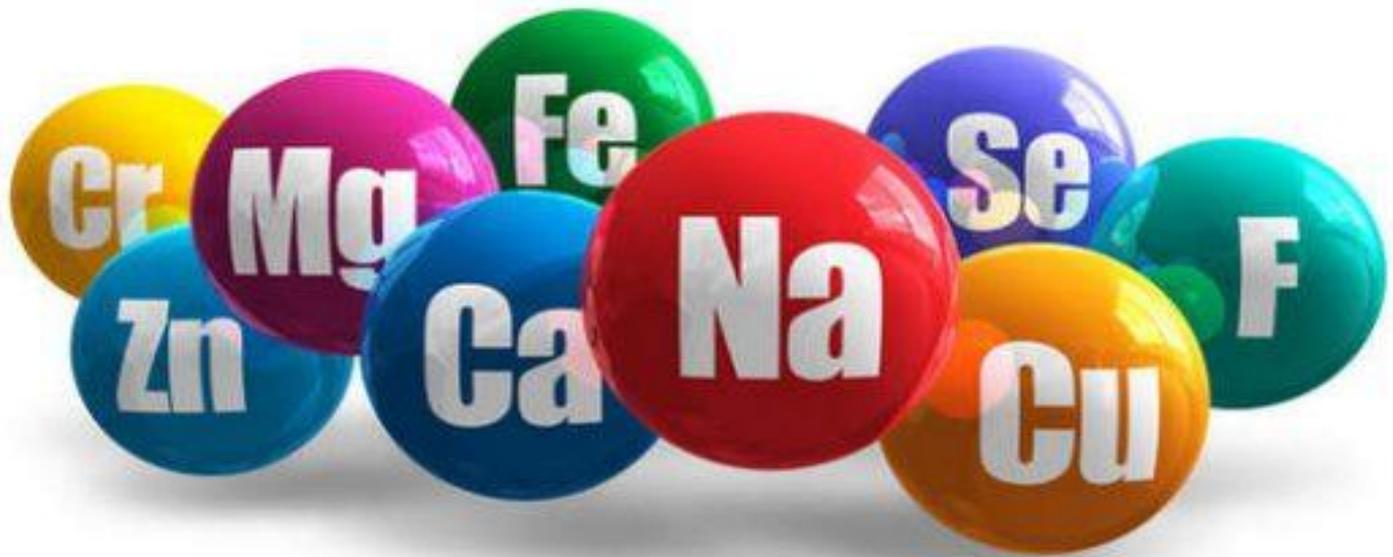
# Вода

- В свежих плодах находится 72—90% воды;
- В орехоплодных — 6—15% воды;
- В свежих овощах — 65—95% воды.



# Минеральные вещества

- Содержание минеральных веществ в плодах и овощах колеблется от 0,2 до 2%.



# Углеводы



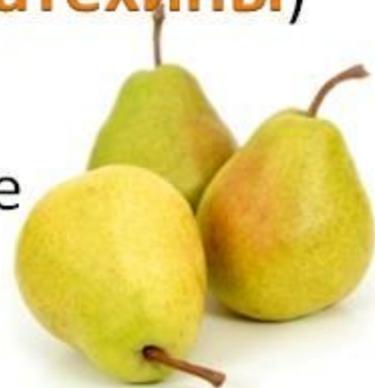
# Органические кислоты



# Дубильные вещества

Подразделяются на гидролизуемые (**танины**)  
конденсированные (**катехины**)

Способны окисляться → тёмно окрашенные соединения



**Красящие вещества, или пигменты, придают различную окраску плодам, ягодам, овощам и другим продуктам**



- **Каротин** (окрашивает тыкву, апельсин, абрикосы, морковь)

- **Ксантофилл** (окрашивает перец, томаты)



- **Ликопин** (окрашивает шиповник, арбузы)



- **Хлорофилл** (придаёт зелёный цвет овощам, листьям растений, плодам)



- **Антоцианы** (придают плодам Синюю, фиолетовую, красную окраску)



# Эфирные масла

- Они придают плодам и овощам характерный аромат.



# Гликозиды

- Гликозиды (глюкозиды) придают овощам и плодам острый, горький вкус и специфический аромат, некоторые из них ядовиты.



# Витамины

- Плоды и овощи являются основными источниками витамина С (аскорбиновая кислота) для организма человека.



# АЗОТИСТЫЕ ВЕЩЕСТВА

Включают: **белки** – большая часть и **соединения небелкового азота** (амиды, аминокислоты и другие соединения) – меньшая часть

Общее количество в плодах и ягодах от 0,2 до 1,5%.



# Жиры

- В большинстве плодов и овощей находится очень мало жиров (0,1—0,5%).





## ФИТОНЦИДЫ

- Фитонциды обладают бактерицидными свойствами, губительно действуют на микрофлору, выделяя токсичные летучие вещества.

# СВЕЖИЕ ОВОЩИ

- **Вегетативные**  
клубнеплоды  
корнеплоды  
капустные  
луковые  
салатно-шпинатные  
пряные  
десертные

- **Плодовые**  
тыквенные  
томатные  
бобовые  
зерновые

**Спасибо за внимание!**

