

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!

