

Классификация овощей

Голубка Надежда.
КК-146

Эта презентация о:

- ✓ *Видах и подвидах овощей;*
- ✓ *Их химическом составе;*
- ✓ *Пищевой ценности.*



Плодовоовощная продукция делится на три основных класса: овощи, плоды и грибы. Классы в свою очередь подразделяют на подклассы, группы, виды, сорта.

И так свежие овощи делят на две группы: вегетативную и плодовую. У вегетативных овощей в пищу используют корни, клубни, стебли, листья, луковицы и другие вегетативные органы, у плодовых - плоды и семена.

Вегетативные овощи включают:

- ✓ клубнеплоды (картофель, батат, топинамбур);
- ✓ корнеплоды (морковь, свекла, редис, репа, редька, корни петрушки, сельдерея, пастернака);
- ✓ капустные (капуста белокочанная, савойская, краснокочанная, брюссельская, цветная, брокколи);
- ✓ луковые (лук репчатый, порей, шалот, зелёный, чеснок);
- ✓ листовые (салат, шпинат и др.);
- ✓ пряные (укроп, зелень петрушки, сельдерея, пастернака, чабрец, базилик, мелисса, мята и др.);
- ✓ десертные (ревень, спаржа, артишок).

Клубнеплоды

Картофель. Говорят, что картофель – второй хлеб. Ведь действительно, без этого овоща никуда. Он содержит 70-87% воды, 10-17% крахмала, 0.5-1.5% сахара, 1-2% белка, 1% минеральных солей. А также такие витамины как: В1, В2, В9, С, Е, РР. И еще пектиновые вещества и прочие органические соединения.

Пищевая ценность картофеля на 100г – 83 Ккал. Он имеет большое значение в диетическом питании ведь является главным поставщиком калия в организм.

Батат. Внешне он сильно напоминает картофель, но он полезней, потому что его белки и углеводы лучше усваиваются в организме. Он содержит 6-7% сахара, 20% крахмала, 70% воды, 1-2% белков. А также витамины: В1, В2, В6, В9, А, С, К.

Пищевая ценность на 100г – 125 Ккал.



Клубнеплоды

Топинамбур. Он же «земляная груша». По питательности превосходит многие овощи и считается одним из самых целебных. Содержит до 3% белка и минеральных солей, 20% инулина, 5% сахарозы, 2-4% азотистых веществ. А также фруктозу, микроэлементы, витамины С, каротин и В₁.

Топинамбур полезен для восстановления сердечного ритма, почечной ткани, нормального функционирования печени. Полезен для беременных. Калий, содержащийся в топинамбуре, помогает справиться с отеками, а в комплексе с магнием и железом увеличивает количество красных телец в крови.

Пищевая ценность на 100г-61Ккал.



Корнеплоды

Морковь. Один из самых распространенных овощей, который содержит более 10 витаминов. Это витамины: С, А, D, Е, В₉, В₁ и т.д. В состав также входят множество микро и макроэлементов. Калорийность же моркови маленькая, на 100г-33Ккал, что делает её незаменимой при похудении.

Главная особенность моркови – она долго хранится, поэтому использовать её как полезный продукт можно круглогодично. Тем более она отлично воздействует на зрение, укрепляет иммунитет, нормализует работу кишечника, растворяет песок и камни образующиеся в мочевом пузыре. Она обладает антисептическими свойствами, благотворно влияет на кожу лица.



Корнеплоды

Свекла. Самый привычный, знакомый всем овощ, содержащий углеводы, крахмал, зола, моносахариды, органические кислоты и множество микроэлементов. А также витамины: РР, Е, А, В1, В2, В6.

Калорийность свеклы на 100 г-42Ккал, так что можно смело включать овощ в диетический рацион.

Свекла очень полезна, она укрепляет стенки сосудов, способствует снижению артериального давления, служит профилактическим средством, восстанавливает формулу крови, повышает уровень гемоглобина, восстанавливает функцию печени и улучшает обменные процессы. По этому не стоит забывать употреблять её пищу.



Корнеплоды

Редька. Немногочисленный род травянистых. Состав: 6% сахара, 1.6% клетчатки и минеральные элементы. А также витамины: А, В1, В2, В9, С и К. Пищевая ценность на 100г-36Ккал.

Редька имеет множество полезных свойств. Она лечит заболевания печени, мочевой системы, сердца и почек. Лечит опухоли, геморрой, ожирение, простудные заболевания и кожные болезни.

Редис. Его корнеплоды имеют немало витаминов, горчичное эфирное масло, клетчатку, углеводы, салициловую кислоту.

Пищевая ценность на 100г-20Ккал.

Полезные свойства: улучшает обмен веществ, полезна при сахарном диабете, при заболеваниях желчного пузыря, печени. А ранняя редиска помогает бороться с авитаминозом.



Корнеплоды

Репка. Кладезь полезных веществ. Она содержит азотистые (1,1%) и безазотистые (6,5%) вещества, жиры (0,2%), минеральные элементы, а также витамины А, С, РР и группы. Репка - довольно сладкий овощ и по содержанию сахара находясь в одном ряду со сладкими фруктами.

Пищевая ценность репы на 100г-32 Ккал.

Этот овощ оказывает мочегонное, антисептическое, ранозаживляющее, противовоспалительное и обезболивающее действие. Сок из репы очень полезен для сердца и пищеварения. Репка прекрасное средство от кашля, воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, астмы и охриплости голоса.



Корнеплоды

Петрушка. Она содержит большое количество полезных веществ. В ее корнеплодах до 10% сахара. Петрушка богата на витамины: С, А, К, В₁, В₂.

Пищевая ценность на 100г-49Ккал.

Петрушка обладает стимулирующим, желчегонным, мочегонным действием. Улучшает зрение, укрепляют десны.

Сельдерей. Является уникальным продуктом – его химический состав включает в себя витамины, минеральные вещества.

Пищевая ценность на 100г-13Ккал.

Польза сельдерея: исцеляет болезни сердца, стимулирует работу пищеварительной системы, укрепляет иммунитет.

Пастернак. Корнеплод пастернака-кладезь полезных веществ. В них в больших количествах присутствуют минеральные соли, углеводы, витамины В₁, В₂ и никотиновые кислоты.

Пищевая ценность на 100г-47Ккал.

Пастернак укрепляет стенки кровеносных сосудов, используют при желудочных, печеночных и почечных коликах.



Капустные:

Капуста белокочанная. Одна из самых популярных сельскохозяйственных культур. Содержит витамины – А, С, Е, РР, группы В, Н, К, а также микро и макроэлементы.

Пищевая ценность на 100г–28Ккал.

Свойства: нормализует обменные процессы, улучшает метаболизм, повышает кислотность желудочного сока.

А ещё она является источником энергии для организма. Положительно воздействуют на кишечник, укрепляют его мускулатуру, а также способствуют его очищению. И нормализует микрофлору кишечника.



Капустные:

Капуста пекинская. Имеет богатый состав: аминокислоты, витамины, минералы, органические кислоты.

Пищевая ценность на 100г-16Ккал.

Пекинская капуста относится к разряду диетических продуктов. А ещё она помогает бороться с сильными мигренями и неврозами, помогает при гастрите и язве, снижает холестерин в крови, полезна при диабете.

Капуста цветная. Она рекордсмен по содержанию полезных веществ, вкусовым качествам и диетическим свойствам среди всех других форм капусты. Содержит витамины С, А, РР, В1, В2, В6. А также богата на минеральные вещества и белки.

Пищевая ценность на 100г-30Ккал.

Польза. Включена в детское питание.

Обладает желчегонными свойствами и подавляет развитие раковых опухолей.



Капустные:

Капуста савойская. Состав её листьев отличается повышенным содержанием белков, углеводов, клетчатки, витаминов (В₉, С, К), макро- и микроэлементов.

Пищевая ценность на 100г-27Ккал.

Богатый состав делает савойскую капусту идеальным ингредиентом диетического питания. Она оказывает мочегонное, противовирусное воздействие, улучшает работу желудочно-кишечного тракта и центральной нервной системы.

Капуста брюссельская. Отличается крайне небольшими размерами кочанов несколько см в диаметре. Она содержит витамины (В₉, С, Е), макро- и микроэлементы.

Пищевая ценность на 100г-43Ккал.

Польза – обладает омолаживающим средством, оказывает антибактериальное и противовирусное действие, укрепляет костные ткани и ускоряет кроветворение.



Капустные:

Брокколи. Состав: витамины E, B, A, C, PP и U; аминокислоты и различные микроэлементы.

Пищевая ценность на 100г-34Ккал.

Польза- укрепляет волосы, ногти, стенки кровеносных сосудов, стабилизирует работу кишечника, восстанавливает психоэмоциональный фон и нормализует уровень сахара в крови.

Капуста краснокочанная. Разновидность белокочанной. Отличается повышенным содержанием белков, углеводов, клетчатки, витаминов (B9, C), макро- и микроэлементов.

Пищевая ценность на 100г-31Ккал.

Эта капуста повышает состояние кожных покровов, ногтей, волос, слизистых оболочек ротовой полости, глаз, а также снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний.



Луковые:

Лук репчатый. Состав: витамины – А,В6,С,Е,Д,РР; микроэлементы, эфирные масла, полисахариды и аминокислоты.

Пищевая ценность на 100г-41Ккал.

Лук репчатый ценится вкусовыми, целебными и питательными свойствами. Он положительно влияет на сосуды. Медики включают его в диетический рацион. Лук ускоряет заживление ожогов.

Чеснок. Состав: сульфеновые кислоты (придают аромат), также он богат эфирными маслами и витаминами.

Пищевая ценность на 100г-149Ккал.

Чеснок подавляет грибковые инфекции, расширяет сосуды, снижает артериальное давление, подавляет воспалительные заболевания, вирусные инфекции, легочные заболевания, в том числе, туберкулез.



Луковые:

Лук порей. Отличается от всех остальных луковых острым вкусом. Химический состав характеризуется высоким содержанием белков, углеводов, клетчатки, витаминов (А, В₉, С, Н), кальция, калия, магния, натрия, фосфора и железа.

Пищевая ценность на 100г-61Ккал.

Улучшает аппетит, нормализует обменных процессов, стимулирует функцию печени, оказывает желче- и мочегонное, противовоспалительное, бактерицидное, иммуностимулирующее и тонизирующее воздействие.

Лук зелёный. Это незрелые листья репчатого лука. В нём имеются микро/макроэлементы, флавоноиды, фитонциды, хлорофилл и эфирные масла.

Пищевая ценность на 100г-20Ккал.

Зелёный лук улучшает кровообращение, укрепляют зубы, считается профилактическим средством.



Луковые:

Лук шалот. Пользуется популярностью в кулинарии, благодаря своеобразному вкусу и аромату, которые хорошо передаются другим пищевым продуктам. Химический состав лука-шалот характеризуется высоким содержанием белков, углеводов, клетчатки, витаминов (А, В9, С), макро- и микроэлементов.

Пищевая ценность на 100г-72Ккал.

Этот овощ положительно влияет на состояние кожных покровов, волос, ногтей, зубов и зрение, снижает выработку холестерина, повышает эластичность кровеносных сосудов, уменьшает вероятность образования в них тромбов.

Кроме того, лук-шалот помогает снизить уровень содержания сахара в крови, а также нервную возбудимость.



Листовые:

Салат латук. Химический состав характеризуется содержанием белков, углеводов, клетчатки, витаминов (А, В4, В9, С, К), макро- (калий, кальций, магний, натрий, фосфор) и микроэлементов (марганец, медь).

Пищевая ценность на 100г-15Ккал.

Относится к диетическому питанию. Употребление его листьев снижает нервную возбудимость, стимулирует процессы кроветворения, оказывает иммуностимулирующее, противовоспалительное, желчегонное и мочегонное воздействие.

Шпинат. Состав: жирные кислоты, сахар, клетчатка, крахмал и витамины А,С,Е,Н,К,РР.

Пищевая ценность на 100г-23Ккал.

Польза- выводит вредные токсины, нормализует обмен веществ, способствует выработке энергии, поставляет в организм полезные вещества.



Десертные:

Ревень. Химический состав отличается высоким содержанием углеводов, клетчатки, витаминов (А, В4, В9, С, Е, К), макро- и микроэлементов

Пищевая ценность на 100г-21Ккал.

Ревень популярен в медицинской промышленности: оказывает, вяжущее, противовоспалительное, желчегонное, иммуностимулирующее воздействие.

Спаржа. Обладает прекрасным вкусом. Химический состав ростков спаржи характеризуется высоким содержанием углеводов, клетчатки, витаминов (В3, В4, В9, С), макро- и микроэлементов.

Пищевая ценность на 100г-20Ккал.

Спаржа нормализует работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата, оказывает противовоспалительное, обезболивающее воздействие и выводит из организма токсины.



Десертные:

Артишок. Состав: белки, жиры, углеводы, клетчатка, золы, витамины (А, В3, В4, В9, С, К), макро- и микроэлементов (железо, марганец, медь).

Пищевая ценность на 100г-73Ккал.

Низкая калорийность артишоков удивительным образом сочетается с их химическим составом, богатым биологически активными веществами.

Артишок полезен для желудочно-кишечного тракта, улучшает состояние костных тканей, оказывает противовоспалительное действие, способствует нормализации показателей сердечной деятельности, стимулирует процессы кроветворения.



Пряные:



Укроп. Состав: витамины А, В5, В9, С и мин. вещества. Пищевая ценность на 100г-43Ккал. Снижению уровня холестерина и оказывает тонизирующее, бактерицидное действие.

Тимьян. Состав: витамины А, В5, В9, С, минеральные и фитопитательные вещества. Пищевая ценность на 100г-101Ккал. Нормализует сердечные сокращения, давление, повышает устойчивость к вирусным инфекциям, улучшает мозговую деятельность.

Базилик. Состав: витамины А, В3, В9, С, К, минеральные и фитопитательные вещества. Пищевая ценность на 100г-23Ккал. Он оказывает противовоспалительное и антибактериальное действия, улучшает состояние кожных покровов, формирует костные ткани.

Мята. Пищевая ценность на 100г-70Ккал. Она обладает противовоспалительным, сосудорозширяющим и болеутоляющими действиями.

Плодовые овощи включают:

- ✓ тыквенные (тыква, дыня, кабачки, огурцы и др.);
- ✓ томатные (помидоры, стручковый перец, баклажаны);
- ✓ зернобобовые (фасоль, горох, кукуруза и др.).



Тыквенные:

Тыква. Химический состав тыквы характеризуется высоким содержанием углеводов, клетчатки, витаминов (А, В₉, С), макро- и микроэлементов.

Пищевая ценность на 100г-26Ккал.

Употребление тыквы оказывает оздоравливающее действие на кожные покровы и слизистые оболочки, улучшает зрение, снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний.

Дыня. Химический состав характеризуется содержанием моно- и дисахаридов, витаминов (В₉, С), макро- и микроэлементов.

Пищевая ценность на 100г-34Ккал.

Дыня нормализует работу желудочно-кишечного тракта,

а клетчатка - улучшает кишечную микрофлору.



Тыквенные:

Кабачки. Химический состав кабачка характеризуется повышенным содержанием углеводов, витаминов (В₉, С), макро- и микроэлементов, прежде всего, железа.

Пищевая ценность на 100г-17Ккал.

Оказывает на организм сильное мочегонное действие, способствуя выведению из него токсичных веществ. Кабачок является идеальным вариантом для составления меню детей.

Огурцы. Состав огурца отличается высоким содержанием углеводов, витаминов (В₉, С), макро- и микроэлементов. Огурец обладает массой полезных свойств: положительно скажется на состоянии печени, почек, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Пищевая ценность на 100г-14Ккал.



Томатные:

Томат. Состав характеризуется высоким содержанием белков, углеводов, витаминов (А, В₉, С), макро- и микроэлементов. Пищевая ценность на 100г-18Ккал.

Употребление оказывает тонизирующее, иммуностимулирующее, антиоксидантное, противовоспалительное, антибактериальное, мочегонное воздействие, стимулирует мозговую деятельность...

Баклажаны. Состав баклажана характеризуется повышенным содержанием углеводов, клетчатки, витаминов (А, В₁, В₂, В₆, С, Е, К, Р, Р₁, Р₂, Р₃, Р₄, Р₅, Р₆, Р₇, Р₈, Р₉, Р₁₀, Р₁₁, Р₁₂, Р₁₃, Р₁₄, Р₁₅, Р₁₆, Р₁₇, Р₁₈, Р₁₉, Р₂₀, Р₂₁, Р₂₂, Р₂₃, Р₂₄, Р₂₅, Р₂₆, Р₂₇, Р₂₈, Р₂₉, Р₃₀, Р₃₁, Р₃₂, Р₃₃, Р₃₄, Р₃₅, Р₃₆, Р₃₇, Р₃₈, Р₃₉, Р₄₀, Р₄₁, Р₄₂, Р₄₃, Р₄₄, Р₄₅, Р₄₆, Р₄₇, Р₄₈, Р₄₉, Р₅₀, Р₅₁, Р₅₂, Р₅₃, Р₅₄, Р₅₅, Р₅₆, Р₅₇, Р₅₈, Р₅₉, Р₆₀, Р₆₁, Р₆₂, Р₆₃, Р₆₄, Р₆₅, Р₆₆, Р₆₇, Р₆₈, Р₆₉, Р₇₀, Р₇₁, Р₇₂, Р₇₃, Р₇₄, Р₇₅, Р₇₆, Р₇₇, Р₇₈, Р₇₉, Р₈₀, Р₈₁, Р₈₂, Р₈₃, Р₈₄, Р₈₅, Р₈₆, Р₈₇, Р₈₈, Р₈₉, Р₉₀, Р₉₁, Р₉₂, Р₉₃, Р₉₄, Р₉₅, Р₉₆, Р₉₇, Р₉₈, Р₉₉, Р₁₀₀).
Содержит нормализации работы желудка.
Пищевая ценность на 100г-55Ккал.



Томатные:

Стручковый перец. В перце очень много полезных веществ. Содержит: алкалоид капсацан, содержание которого может доходить до 1,9%.

Пищевая ценность на 100г-26Ккал.

Снижает уровень холестерина в крови, благотворно влияет на зрение, состояние кожи и эпителиальных тканей.

Красный стручковый перец усиливает аппетит, а также обладает отвлекающим, раздражающим и бактерицидным действием. Стручковый перец используется и в изготовлении лекарственных средств.



Зернобобовые:

Фасоль. Состав: витамины (В1, В3, В5, В6, В9). В частности, ее регулярное употребление улучшает работу желудочно-кишечного тракта, стимулирует процессы кроветворения, повышает гемоглобин.

Пищевая ценность на 100г-337Ккал.

Горох. Состав характеризуется повышенным содержанием углеводов, белков, витаминов (А, С, РР), минеральных веществ. Включение его в рацион положительным образом скажется на работе желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы.

Пищевая ценность на 100г-295Ккал.

Кукуруза. Состав характеризуется содержанием белков, жиров, углеводов, клетчатки, витаминов (А, В3, В9, С), макро- и микроэлементов. Отлично подходит для использования в качестве лечебно-профилактического средства при атеросклерозе и сахарном диабете.

