

# Об овощах и фруктах

**Бобровская Е.В.  
Учитель биологии  
МОУ «Лицей «Эрудит»**





***Морковь*** с 1991 г. в Европе считается фруктом. В пределах ЕЭС больше никто не смеет называть ее овощем или корнеплодом. Португальцам это позволяет продолжать изготовление и экспорт морковного варенья, ибо, по европейским стандартам, варенье делается только из фруктов.

**В Евросоюзе фруктами законодательно считаются томаты, ревень, морковь, сладкий картофель, огурцы, тыквы, дыни, арбузы и имбирь. Такой закон позволяет легально производить и экспортировать изготовленные из этих растений варенья и джемы, которые, по правилам Евросоюза, могут производиться только из фруктов.**



Одни утверждают, что **бананы** способствуют развитию целлюлита, другие полагают, что банан может излечить от всех недугов. Но все согласны в одном - это вкусный фрукт, которым можно быстро утолить голод. Специалисты утверждают, что банан в 1,5 раза питательнее картошки. По сравнению с другими фруктами он содержит больше витамина В, который отвечает за хорошее настроение. Кроме того, банан снижает уровень холестерина, стимулирует выработку гемоглобина, снижает артериальное давление, укрепляет иммунитет, успокаивает нервы. Благодаря высокому содержанию калия бананы полезны людям, страдающим повышенным потоотделением. Больным сахарным диабетом противопоказан.



**Яблоки** – на нашем столе круглый год, круглый год это источник витаминов и минеральных солей. А еще наши предки полагали, что если съесть этот плод, перед тем как лечь спать, сон будет спокойным.

В Англии во время чумы местные доктора накладывали на чумные бубоны припарки из зеленых яблок. Современные ученые выяснили, что этот фрукт благоприятно действует на пищеварение, а также дает хороший результат при похудении. А еще 2 яблока в день снижают на 16% уровень холестерина, на 32% - риск сердечного приступа.

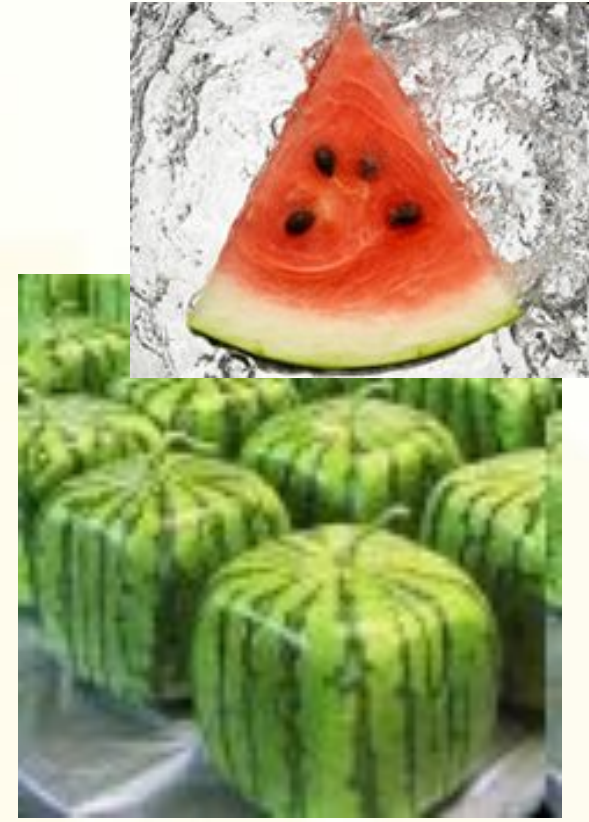
Больным гастритом, язвенной болезнью желудка рекомендуются сладкие яблоки, страдающим колитом - кислые.



Многие фрукты называются по месту своего происхождения или странам, откуда к нам попали. Например, финики из Финикии, персики из Персии. А вот **абрикосы** в Европе долгое время называли армянскими яблоками или армянскими сливами, так как распространились они там именно из Армении. По мнению индийских ученых, абрикос - это уникальный плод, который способствует продлению жизни. Он полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, ожирении. А еще этот фрукт повышает работоспособность, оказывает положительное влияние на сосуды мозга. Свежие абрикосы содержат много клетчатки и мало калорий. Правда, абрикосы и абрикосовый сок противопоказаны людям, страдающим сахарным диабетом.



**Арбузы** содержат витамины С, РР, В1, В2, каротин, фолиевую кислоту, а также клетчатку, углеводы, соли калия. Они оказывают благотворное влияние при болезнях почек (в том числе и при камнях), заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в том числе при гипертонии, а также при атонии кишечника. Арбузы прекрасно утоляют жажду и способствуют выведению из организма ядовитых веществ. Японские фермеры научились производить кубические арбузы и дыни, выращивая их в кубических стеклянных формах. Их удобнее ставить на поверхность, но стоят они в два раза дороже обычных.





Специалисты до сих пор не решили, овощем или фруктом является *ананас*. Во времена Екатерины II вельможи-гурманы широко использовали его в застольях, хотя и непривычным для нас образом. Так, граф Александр Строганов подавал это в уксусе, а у графа Завадовского это шинковали, как капусту, хранили в кадках и варили из этого борщ и щи.



***Огурец*** в начале XVIII века в Англии был большой редкостью, а врачи соревновались в поисках отрицательных его качеств. Одни считали его просто ядовитым, другие – "охлаждающим" и вызывающим простуду.



**Картофель появился в Европе в середине 17-го века как декоративное растение. Рассказывают, что некий адмирал привёз это растение в Англию и, когда его вырастили, угостил друзей его стеблями и листьями, поджаренными в масле. Гости долго плевались. В XVIII веке в России при дворе это блюдо подавалось в качестве десерта.**





**Помидор действительно считался ядовитым. Например, в книге "Полное руководство по садоводству", изданной в Дании в 1774 г., писалось: "Плоды эти крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает". На Руси помидоры долго называли "бешеными ягодами".**

## **Знаете ли вы, что...**



**Режим «пять раз в день» – самый оптимальный, чтобы добиться здоровой, сияющей кожи. Витамин С укрепляет капилляры и усиливает выработку коллагена, в то время, как витамины С, Е (им богаты киви и авокадо) и бета-каротин (пигмент, содержащийся в моркови, абрикосах и манго) нейтрализуют воздействие свободных радикалов, которые могут способствовать преждевременному старению.**

**Богатым источником витамина С являются цитрусовые соки и фрукты, канталупа, клубника, томаты, сладкий перец и зеленый горох. Калий, который есть во всех фруктах и овощах, помогает регулировать уровень жидкости в клетках и бороться против отечности и водной задержки в организме.**