

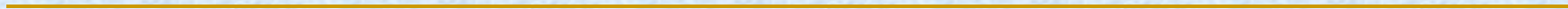
Физиология питания.

Учитель технологии

МОУ сш № 31

Савельева Татьяна Николаевна

*Роль овощей в
питании
человека.*

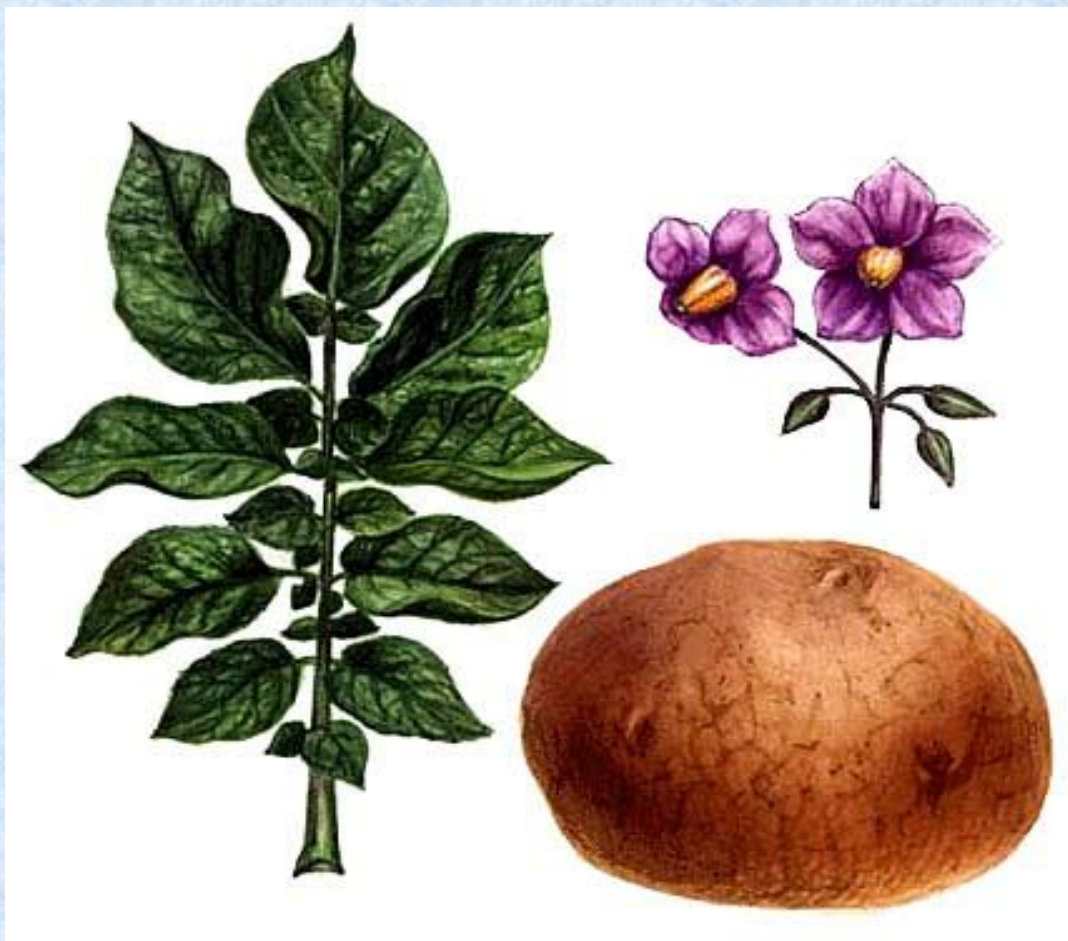


Овощи занимают в питании человека особое место. Они являются основными источниками витаминов и минеральных веществ.



| Название продукта | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Содержание витаминов (мг) | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|------------------------------|----------------|----------------|----------------|------|------|
| | | | | | β -каротин ретинол (А) | B ₁ | B ₂ | B ₆ | PP | C |
| Горох | 72 | 5 | 0,2 | 13,3 | 0,4 | 0,34 | 0,19 | 0,15 | 2 | 25 |
| Капуста белокочанная | 28 | 1,8 | - | 5,4 | 0,02 | 0,06 | 0,08 | 0,11 | 0,4 | 50,0 |
| Картофель | 83 | 2,0 | 0,1 | 19,7 | 0,02 | 0,12 | 0,05 | след | 0,9 | 20 |
| Лук зелёный | 22 | 1,3 | - | 4,3 | 2 | 0,02 | 0,1 | - | 0,3 | 30 |
| Лук репчатый | 43 | 1,7 | - | 9,5 | след | 0,05 | 0,02 | - | 0,2 | 10 |
| Морковь | 33 | 1,3 | 0,1 | 7 | 9 | 0,06 | 0,07 | 0,9 | 1 | 5 |
| Огурцы | 15 | 0,8 | - | 3 | 0,06 | 0,03 | 0,04 | - | 0,2 | 10 |
| Перец красный сладкий | 27 | 1,3 | - | 5,7 | 2 | 0,1 | 0,08 | - | 1 | 250 |
| Свекла | 48 | 1,7 | - | 10,8 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | - | 0,2 | 10 |
| Томаты | 21 | 0,6 | - | 4,2 | 1,2 | 0,06 | 0,04 | 0,1 | 0,53 | 25 |
| Укроп | 32 | 2,5 | 0,5 | 4,5 | 1 | 0,03 | 0,1 | - | 0,6 | 100 |
| Шиповник | 253 | 4 | - | 60 | 6,7 | 0,15 | 0,84 | - | 1,5 | 1200 |

Первое место среди овощей в питании человека занимает картофель.



Белок картофеля по составу напоминает животные белки

В



С



Вода



Жиры



Углеводы



Белки

Второе место принадлежит капусте, богатой кальцием и железом



Сорта капусты



1 — брюссельская; 2 — краснокочанная; 3 — цветная; 4 — белокочанная; 5 - кольраби; 6 — савойская.

Морковь содержит каротин, из которого в организме человека образуется витамин А



Свекла стимулирует кроветворение, выделение пищеварительных соков.

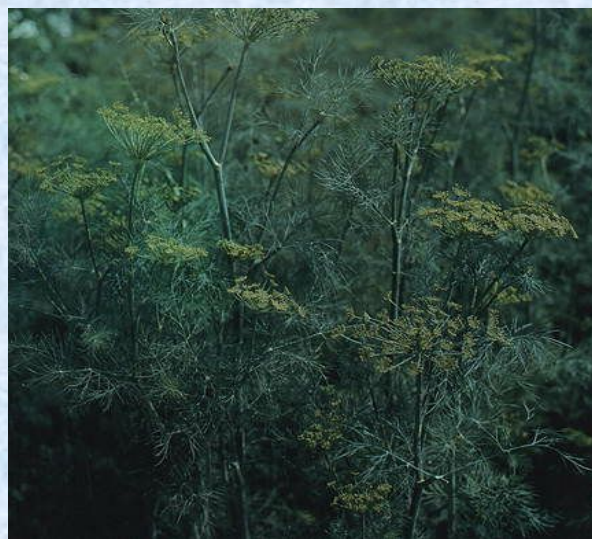


Репка и редис по составу сходны с морковью и свеклой, а по свойствам резко отличаются.



В них много витамина С и фитонцидов – веществ, губительно действующих на микроорганизмы, а также веществ, возбуждающих аппетит.

Петрушка, укроп, сельдерей относятся к пряновкусным растениям. Они придают пище приятный вкус и аромат, способствуют её усвоению.

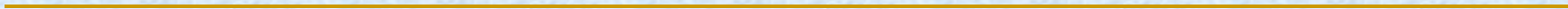


К наиболее полезным и питательным овощам принадлежат салат и щавель.



Они превосходят другие овощи содержанием белков, минеральных солей, витаминов А, В₁, В₂, С

Классификация овощей



Корнеплоды



Какие корнеплоды вы ещё знаете?

Какими полезными свойствами они обладают?

Клубнеплоды



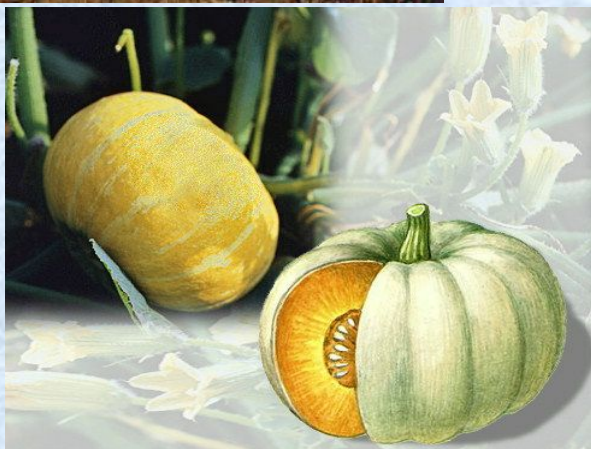
Какой клубнеплод называют сладким картофелем?

Капуста



*Перечислите изображенные здесь сорта
капусты.*

Тыквенные



Назови овощи, которые здесь изображены.

Бобовые



Горох



Фасоль



Бобы



Арахис

*Как ещё
называют
арахис?*



Соя

Пасленовые



Какой овощ считали ядовитым?

Листовые



*Кочанный
салат*



*Салат
посевной*

Почему салат считается наиболее полезным и питательным овощем?

Луковичные



Какие разновидности лука вы знаете?

*Какими лечебными свойствами обладают
луковичные растения?*

Пряности



Кориандр

Мята



Тмин

*Какими полезными свойствами обладают пряности?
Какие пряности вы ещё знаете?*
