

---

# *Физиология питания.*

---

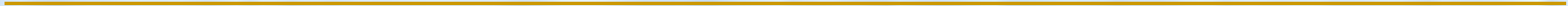
*Учитель технологии*

*МОУ сш № 31*

*Савельева Татьяна Николаевна*

---

*Роль овощей в  
питании  
человека.*



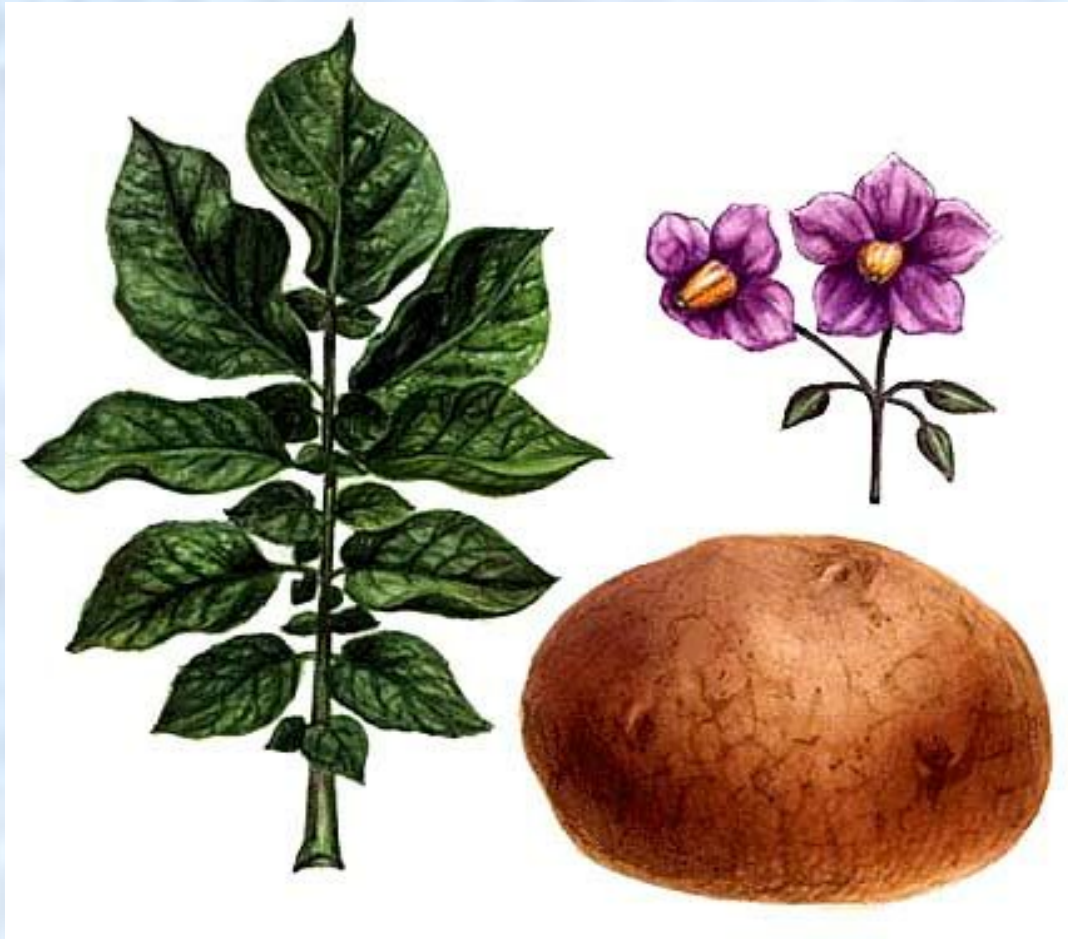
---

*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)					
					$\beta$ -каротин ретинол (А)	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	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*

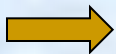
В



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.*

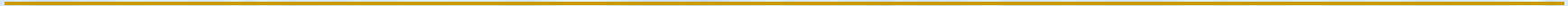


*Морковь содержит каротин, из которого в организме человека образуется витамин А*



---

*Свекла стимулирует кроветворение, выделение пищеварительных соков.*



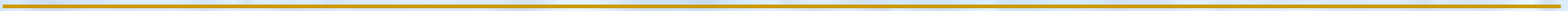
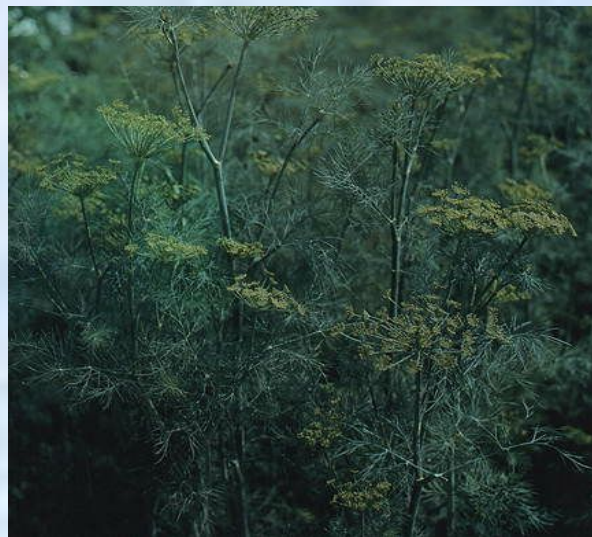
*Редис и редис по составу сходны с морковью и свеклой, а по свойствам резко отличаются.*



*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.*

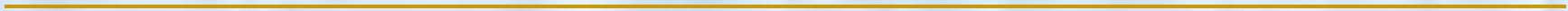


*Они превосходят другие овощи содержанием белков, минеральных солей, витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С*

---

---

# *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*



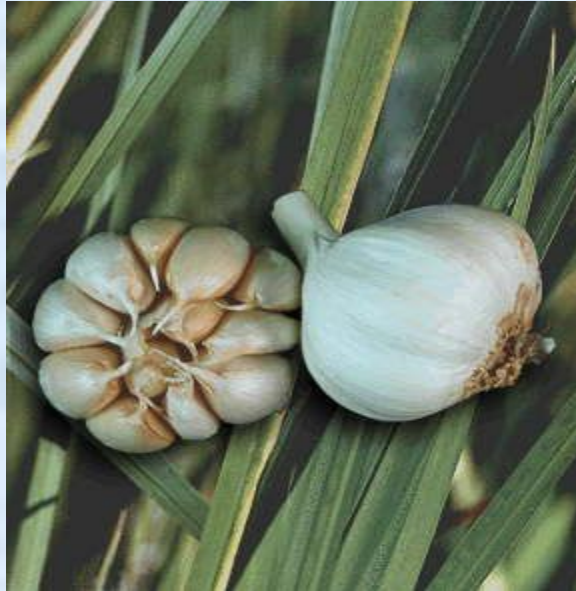
*Кочанный  
салат*



*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?*