

---

# *Физиология питания.*

---

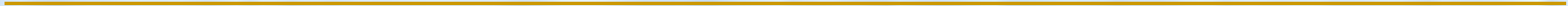
*Учитель технологии*

*МОУ сш № 31*

*Савельева Татьяна Николаевна*

---

*Роль овощей в  
питании  
человека.*



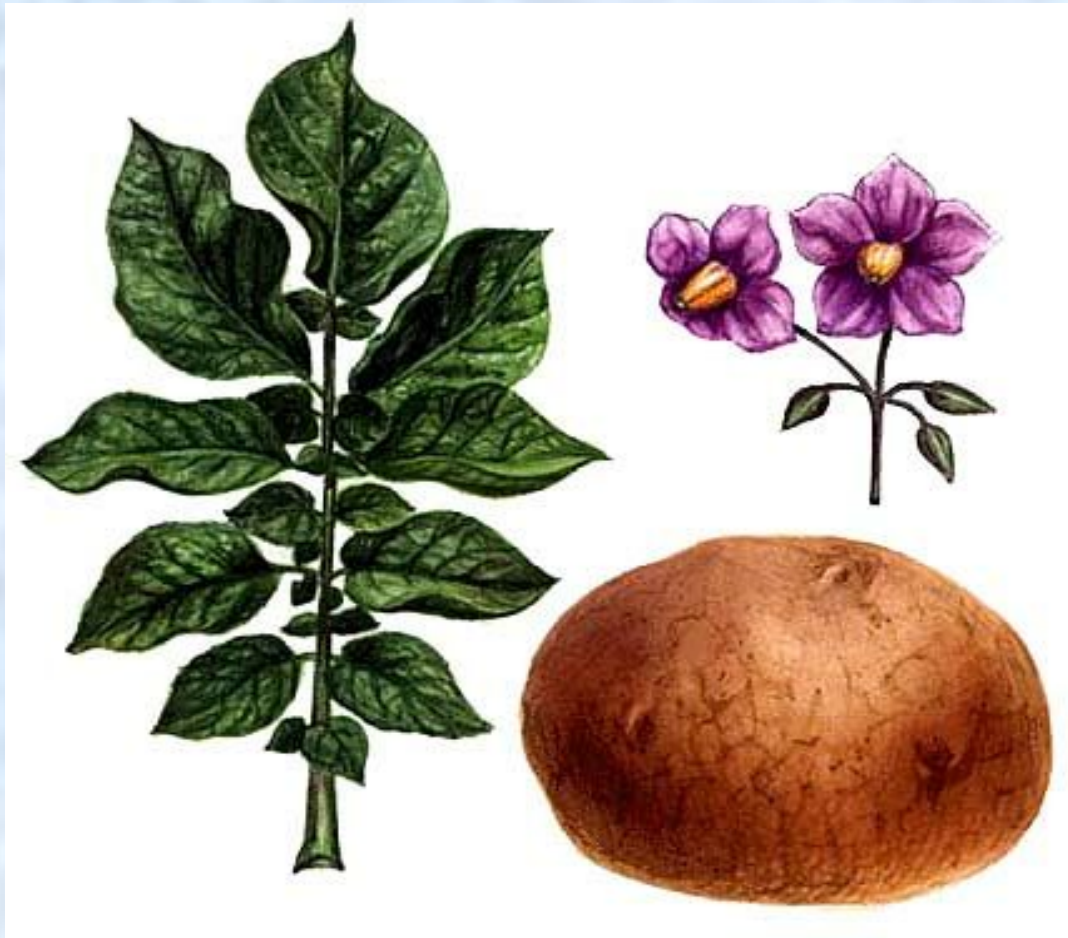
---

*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*

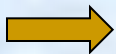
**В**



**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.

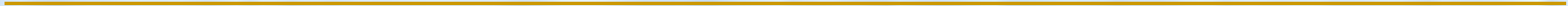


*Морковь содержит каротин, из которого в организме человека образуется витамин А*



---

*Свекла стимулирует кроветворение, выделение пищеварительных соков.*



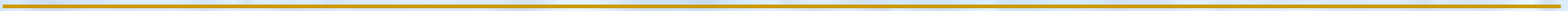
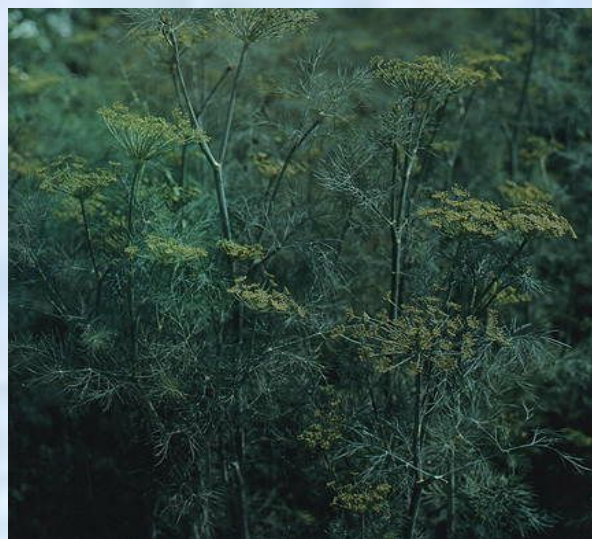
*Репка и редис по составу сходны с морковью и свеклой, а по свойствам резко отличаются.*



*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.*

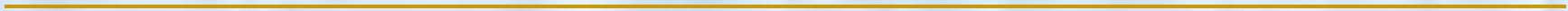


*Они превосходят другие овощи содержанием белков, минеральных солей, витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С*

---

---

# *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*



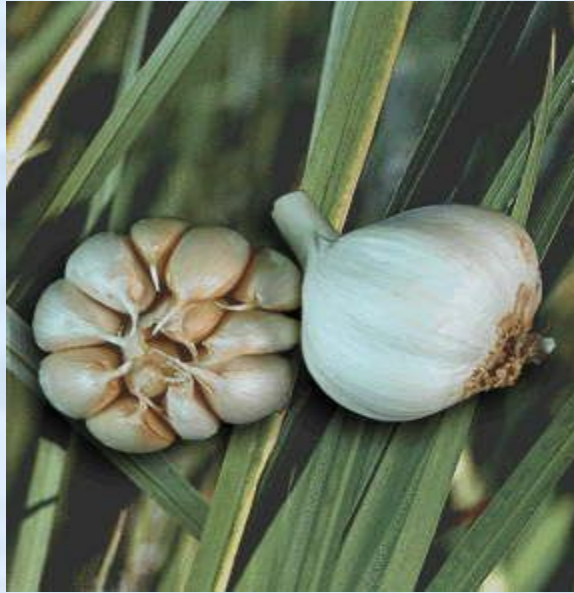
*Кочанный  
салат*



*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?*