

ФГОУ СПО Омский медицинский колледж
Минздрава России

«ОСНОВЫ СЕСТРИНСКОГО ДЕЛА»

Раздел: Основы рационального питания

Тема: «Овощи»

Информационный материал
для самостоятельной внеаудиторной
работы студентов
(подготовка к профилактическим беседам)

преподаватель: Траль С.В.

Каждый человек должен знать

Какая польза от овощей?

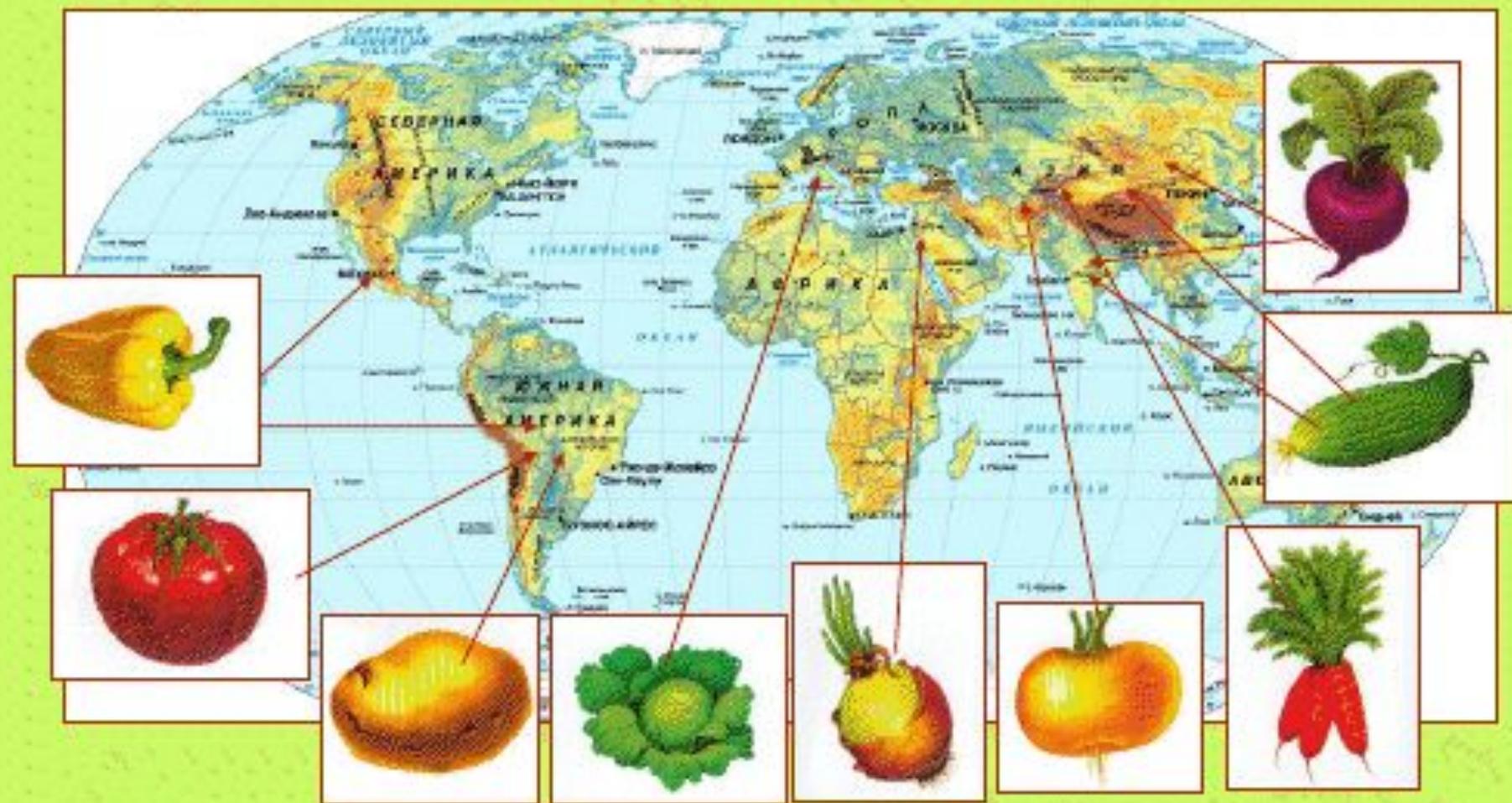


Овощи — неотъемлемая часть рациона человека. Они крайне полезны благодаря высокому содержанию в них углеводов, различных кислот, витаминов и активных элементов в легкой для усвоения организмом форме.

Разнообразие вышеперечисленных элементов в составе овощей и обуславливает их вкус и питательную ценность



География овощей.



Многие овощи были привезены к нам с берегов Средиземного моря (капуста, петрушка, сельдерей); огурец и свекла из Индии; из Америки – помидор, кабачок, сладкий перец и горький; из Азии – репа, морковь, лук, перец черный.

Почему так называются.

Название **«капуста»** происходит от древнеримского слова «капут», что обозначает «голова». Слово **«картофель»** происходит от итальянского «тартуффоли», оно означает «трюфель». Трюфели это грибы, растущие под землей. **Огурец** происходит от греческого слова «аугурус», что обозначает «неспелый» «недозревший». Слово **помидор** происходит от итальянского «поммо дора», что означает «золотое яблоко».

Лечебные свойства



Залечивает раны,
поддерживает
бодрость и
веселое
настроение



Много витаминов, которые помогают
работе сердца



На Руси лечили морковным соком заболевания
сердца, печени и носоглотки. содержится витамин
А – витамин роста.

Из горького перца делают
настойки и мази. В нем
витамина С больше, лечат
цингу, болезни желудка,
используют вместо горчичников
при простудах.



Придает энергию и
предохраняет от болезней

Витамин А (каротин)

Содержится в моркови, помидорах, красном перце.

Каротину свойственен оранжевый цвет. Этот витамин крайне необходим для человека – он способствует заживлению ран, ожогов, лечению желудочных заболеваний, повышает сопротивляемость организма к простудам и инфекциям. При недостатке витамина А ухудшается, в первую очередь, зрение, наступает общая слабость организма.



Витамин В1 (тиамин)

Содержится в горохе, фасоли, помидорах, шпинате и некоторых других овощах. Он укрепляет нервную систему, предотвращает нарушения пищеварения, улучшает усваиваемость углеводов. Суточная потребность в нем 2-3 мг, но его отсутствие может способствовать развитию заболеваний.





Витамин В2 (рибофлавин)
Им богаты зеленый горошек,
лук, щпинат. Потребность
организма – 2 мг в день. Этот
витамин также укрепляет
нервную систему и улучшает
усвояемость пищи.
Недостаток витамина В2 в
организме вызывает
выпадение волос,
заболевания кожи.



Витамин С (аскорбиновая кислота)

Содержится в капусте, салате, зеленом горошке и фасоли, в перце, помидорах, редисе, шпинате, картофеле. Он предохраняет от заболевания цингой, способствует заживлению ран, переломов, язв, повышает общий тонус организма и, тем самым, способствует его сопротивляемости инфекциям, улучшает усвоение пищи. При отсутствии витамина С нарушается обмен белковых веществ. Ежедневная потребность взрослого человека составляет 50 мг





Витамин Р (цитрин)

Содержится в моркови, красном перце, в зелени петрушки, шпинате, помидорах. Он укрепляет стенки кровеносных сосудов, способствует их эластичности. Чтобы сохранить питательную ценность овощей, важно их правильно обработать и приготовить. Мыть их следует в холодной проточной воде, после этого их можно резать. Витамины и минеральные соли в овощах находятся непосредственно под защитной оболочкой в кожуре и мякоти. Чем крупнее они нарезаны, тем меньше потери витаминов



Чем полезна редиска?

- Редиска повышает уровень защитных сил нашего организма, кроме того, она повышает уровень гемоглобина в крови.
- Известны способности редиса к нормализации обменных процессов, улучшения пищеварения.
- Редис избавит вас от авитаминоза, ведь это один из первых овощей, появляющихся на наших грядках.
- Редис содержит фитонциды - природные антибиотики, которые будут оберегать ваш организм от простудных и инфекционных заболеваний.





Какие витамины содержатся в чесноке?

Чеснок богат витаминами, весьма полезными для нашего организма: витамин С, витамины группы В, витамин D.



Какие макро и микроэлементы содержатся в чесноке?

Чеснок изобилует макро и микроэлементами, которые необходимы для нормального функционирования нашего организма, в том числе: калий, кальций, магний, натрий

Чем полезен картофель?

Полезные свойства картофеля:

- Молодой картофель содержит антиоксиданты, препятствующие процессам старения и развитию опухолей, укрепляют сосуды.
 - Картофель рекомендован при язвах и гастритах, болезнях почек и сердца.
 - Крахмал, который содержится в клубнях картофеля, понижает уровень холестерина в сыворотке крови и печени.
 - При бронхите помогает ингаляция над картофелем в мундире
-





Полезные свойства свеклы обусловлены наличием в корнеплодах различных витаминов (группы В, РР, и др.), бетаина, минеральных веществ (йода, магния, калия, кальция, железа, и др.), биофлавоноидов. Свекла - хороший источник витамина С, меди и фосфора. Свекла устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни витамин С. Содержание витамина В9 в свекле идеально подходит для предотвращения болезней сердца

Какие витамины содержатся в огурцах?

Огурец богат витаминами, весьма полезными для нашего организма: витамины группы В, витамин С, витамин РР.

Какие макро и микроэлементы содержатся в огурцах?

Огурец изобилует макро и микроэлементами: кальций, калий, фосфор, железо, йод



Овощи незаменимы в нашем питании!

Специалистами установлено, что физиологическая потребность человека в этих продуктах (включая картофель) составляет 250 кг в год.

Большое значение овощей определяется высоким содержанием в них легкоусваиваемых веществ, витаминов, углеводов. В них содержатся также белки, различные органические кислоты и эфирные масла, также благоприятно действующие на пищеварительные процессы. Овощи стимулируют весь процесс пищеварения!





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!