

Физиология питания.

Учитель технологии

МОУ сш № 31

Савельева Татьяна Николаевна

Роль овощей в питании человека.

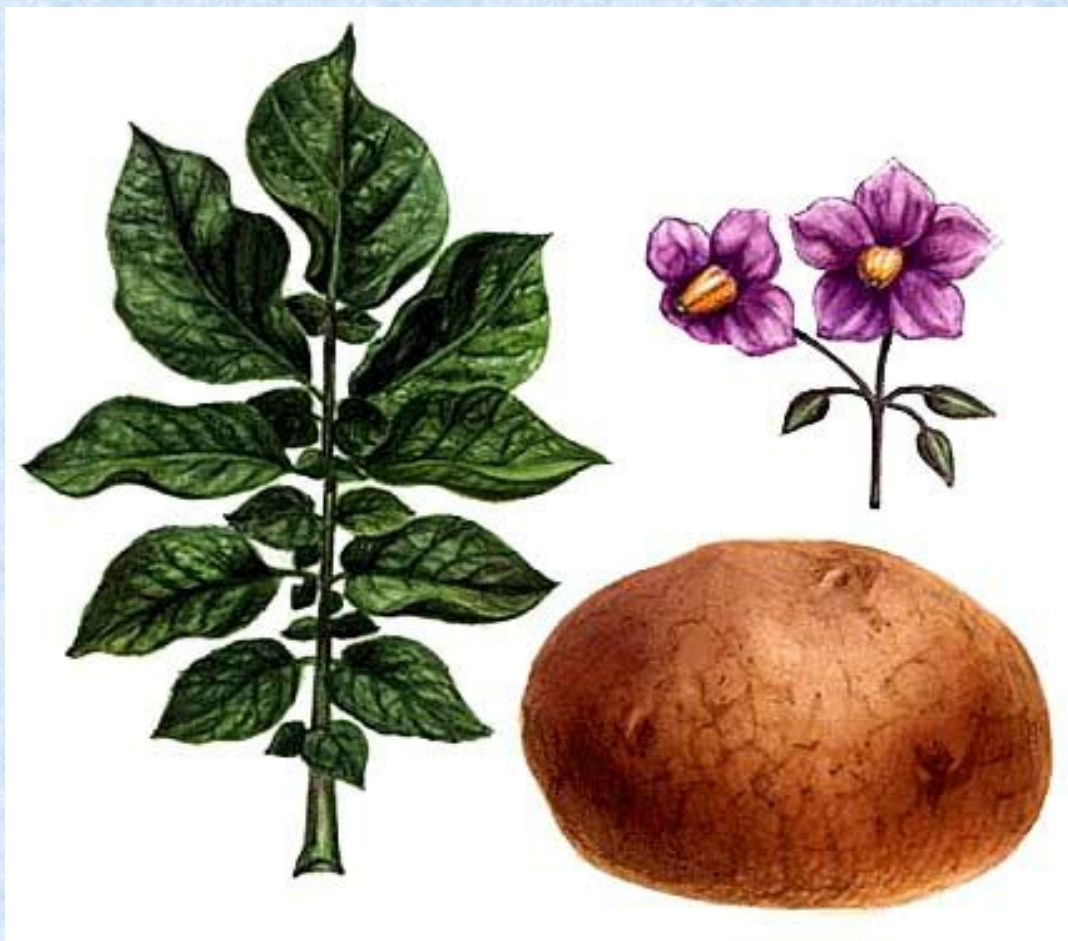


*Овощи занимают в питании человека особое место.
Они являются основными источниками витаминов
и минеральных веществ.*



Название продукта	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Содержание витаминов (мг)					
					β -каротин ретинол (А)	B ₁	B ₂	B ₆	РР	С
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.

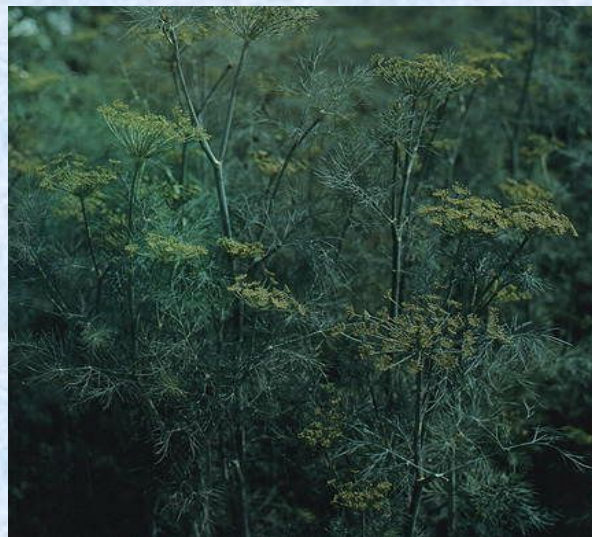


Репа и редис по составу сходны с морковью и свеклой, а по свойствам резко отличаются.



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

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

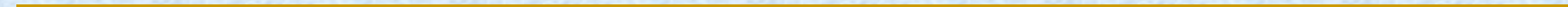


К наиболее полезным и питательным овощам принадлежат салат и щавель.



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



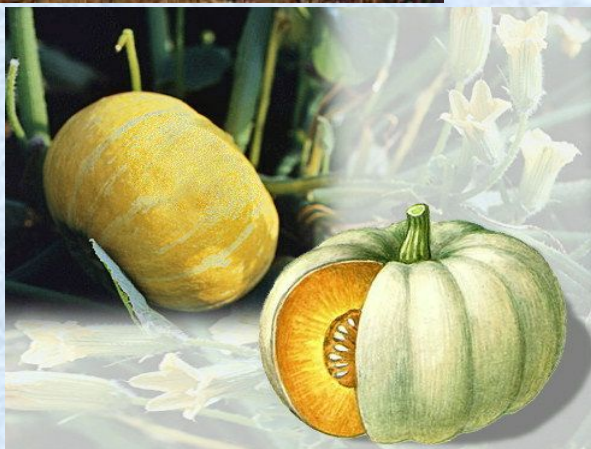
***Какой клубнеплод называют сладким
картофелем?***

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



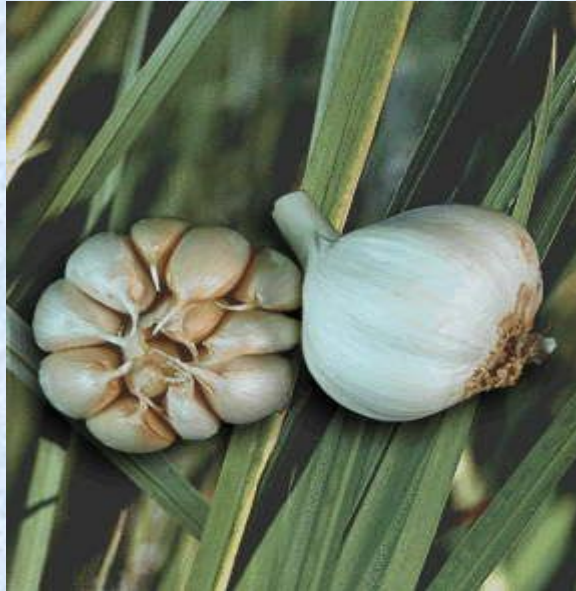
*Кочанный
салат*



*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?*